



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Esriptura emocional "Històries de la nostra vida"

Curs 2010-2011

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: M^a del Mar Gomila Franch

Tutora: Mireia Cabero i Jounou



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

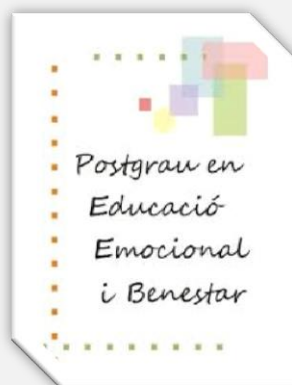


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/111984>



UNIVERSITAT DE BARCELONA
FACULTAT DE PEDAGOGIA
Dept. MIDE
Màster en Educació Emocional i Benestar



ESCRITURA EMOCIONAL
"Històries de la nostra vida"

M^a del Mar Gomila Franch
MEEB 2010-2011

TUTORA
Mireia Cabero i Jounou

INDEX

1.- INTRODUCCIÓ	
1.a. Plantejament general.....	3
1.b. Població diana. Perquè aquest projecte	6
1.c. Presentació Espai Gent Gran de Begues	7
1.d. Quin aprenentatge pretenc aconseguir amb aquest Projecte? . Que es trobarà la gent que el llegeixi?	11
2.- DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA	14
3.- FONAMENTACIÓ TEÒRICA	15
4.- ESTRUCTURA DEL TALLER D'ESCRITURA EMOCIONAL	
4.a. Objectius	27
4.b. Temari	28
4.c. Sessions	29
4.d. Desenvolupament de les sessions	34
4.e. Avaluació del Taller d'Escriptura Emocional	36
4.f. Contes lligats a la sessió de tancament i avaluació.....	37
4.g. Texts dels alumnes de Taller d'Escriptura Emocional	42
5.- CONCLUSIONS	49
6.- BIBLIOGRAFIA	53
7.- DOCUMENTS ANNEXS	54

1.- INTRODUCCIÓ

1-a.- Plantejament General

Una de les moltes definicions d'emoció és “ *un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment intern o extern* “ (Bisquerra)

Les nostres vides estan plenes de fets i esdeveniments que generen excitacions i/o pertorbacions, fets i esdeveniments que no ens passen desapercebuts i en major o menor mesura ens afecten. El grau d'afectació, la seva intensitat, les empremtes que deixarà en el nostre estat d'ànim, o fins i tot en el nostre caràcter i encara més enllà, en la nostra manera d'entendre la vida, depèn de molts factors, però sobre tot de la nostra capacitat de reaccionar, entendre i acceptar el fet ocorregut, els seus efectes i la resposta que ens ha generat, és a dir l'emoció que ens ha provocat. Per tant no depèn només de la gravetat o complexitat del fet, sinó de nosaltres mateixos, de la nostra capacitat de gestió de les nostres emocions.

Per gestionar les nostres emocions el primer pas que cal fer és agafar-ne consciència i acceptar-les. Des de la inconsciència o encara pitjor des de la negació és impossible fer cap mena de treball de desenvolupament o millora ja que quan desconeixem l'existència d'una cosa o quan la neguem, no tenim punt de partida des del qual treballar i per tant des del qual avançar.

És un camí difícil i sovint pot ser dolorós, però superades les fases inicials la millora és tan intensa que afecta exponencialment la nostra qualitat de vida. El treball intern que l'aprenentatge en la gestió de les emocions ens obliga a fer, ens porta a entendre i acceptar-nos com a persona i per tant ens permet construir uns bons fonaments per seguir caminant per la vida amb nous aires, amb confiança i serenor i sobre tot amb una envejable capacitat per poder gaudir de tots els petits instants de la vida, no deixant que aquelles situacions menys desitjables, que malauradament i sense excepció tots nosaltres en algun moment haurem de viure, arrosseguin i destrueixin tot allò de

meravellós que el fet únic i màgic de la vida ens dóna. El camí vers la felicitat és més possible i factible des d'un bon coneixement emocional i millor amb una bona gestió.

Aquest camí cap a l'aprenentatge en la gestió emocional és pot fer de moltes maneres . Totes són bones i vàlides però cal sempre buscar aquella que més s'ajusti a la nostra manera de ser. De ben segur que un treball emocional en un entorn i amb unes eines didàctiques que ens siguin afins serà molt més profitós que un altre on hi encaixem més convencionalment.

La manera com jo proposo dur a terme aquest treball de conscienciació emocional i d'aprenentatge cap a la millor en la gestió de les nostres emocions, és a través de l'escriptura : *LA PARAULA pot esdevenir un preciós instrument al servei de la nostra felicitat.*

Kierkegaard deia “ *les paraules són salvadores perquè permeten la comunicació*”.

Pedro Salinas apuntava també “ *que la llengua és una potencia vinculadora, però que la seva energia vinculadora està en relació directa del com de bé una persona parli i de la capacitat de qui parla de posar en paraules els seus pensaments i els seus afectes*”

*Han prohibit les paraules
Perquè no posin en perill
La fràgil immobilitat de l'aire.*

Miquel Martí i Pol

L' escriptura és un instrument creatiu molt útil per agafar consciència de les emocions. Escriure permet abocar situacions viscudes, emocions amagades, negades i ofegades o senzillament desconegudes; permet adquirir una mínima dosi de capacitat reflexiva i plasmació, per tant concreció..

Les paraules ens permeten deixar d'amagar-nos. Com deia André **Compte-Sponville** la paraula només interessa si és el contrari a una protecció quan és risc, confessió, confidencialitat. En un to més bíblic **Conangla i Soler** en el seu llibre Más Allá de la Inteligencia Emocional La Ecologia Emocional citen una passatge de l'

Evangelí de Sant Tomàs que diu textualment “ *Si sacas aquello que hay dentro de ti, lo que saques te salvará. Si no sacas aquello que hay dentro de ti, lo que no saques te destruirá*”

Quan escrivim fem visible, i podríem dir que tangible i per tant real, allò que ens ha passat i allò que hem sentit; allò que voldríem que hagués passat, allò que voldríem ser o sentir . Dibuixem amb paraules el punt de partida i el punt al que voldríem arribar i per tant podem anar, amb la paraules, marcant i resseguint el camí cap el punt de destí, deixant prou empremtes en el camí per, si en un determinat moment reculem, poder tornar a trobar el camí i no perdre'ns. La Felicitat viscuda en va deixant pistes per poder seguir caminant amb ella cap a nous escenaris igualment de felicitat i harmonia.

“ Érase una vez un leñador y una leñadora que tenían siete hijos, todos varones. El mayor sólo tenía diez años y el menor, alcanzaba los siete. Puede parecer extraño que el leñador tuviera tantos hijos en tan poco espacio de tiempo; pero es que su esposa trabajaba a destajo y los traía a pares. Eran muy pobres y sus siete hijos constituían una carga muy pesada, pues ninguno de ellos podía aún ganarse la vida. Sufrían todavía más porque el más pequeño era muy delicado y no pronunciaba una sola palabra, interpretando como imbecilidad lo que era un rasgo de la bondad de su espíritu. Era muy pequeñito, y cuando llegó al mundo no era más grande que el pulgar, lo que hizo que lo llamaran Pulgarcito.....”

Se levantó de madrugada y fue hasta la orilla de un riachuelo donde se llenó los bolsillos con guijarros blancos, y en seguida regresó a casa. Partieron todos, y Pulgarcito no dijo a sus hermanos nada de todo lo que sabía. Fueron a un bosque muy tupido donde, a diez pasos de distancia, no se veían unos a otros. El leñador se puso a cortar leña y sus hijos a recoger ramitas para hacer haces. El padre y la madre, viéndolos ocupados en su trabajo, se alejaron de ellos con sumo cuidado y, luego, echaron a correr por un sendero apartado.

*Cuando los niños se vieron solos, se pusieron a gritar y a llorar con todas sus fuerzas. Pulgarcito los dejaba gritar, sabiendo muy bien por dónde regresarían a la casa; pues, **mientras andaban, había dejado caer a lo largo del camino los guijarros blancos que llevaba en los bolsillos.** Entonces les dijo:*

-No temáis, hermanos; mi padre y mi madre nos dejaron aquí, pero yo os llevaré de vuelta a casa, no tenéis más que seguirme.

Lo siguieron y él los condujo hasta su casa por el mismo camino que habían hecho hacia el bosque.....”

Pulgarcito. Charles Perrault.

Els exercicis d'escriptura d'aproximació al treball emocional poden tenir diferent naturalesa i diferent grau d'intenció i intensitat:

1.- Podem apropar-nos al treball emocional amb la intenció directa buscant episodis o situacions concretes, viscudes pels participants en el taller i generant el contacte directe amb les pròpies i reals emocions. La intensitat pot ser desmesurada sobre tot si mai no s'ha fet cap treball d'aquest tipus i es poden donar situacions de rebuig i bloqueig.

2.- Podem apropar-nos al treball emocional des de situacions proposades per l'educador que no tenen perquè ser reals sinó que poden venir generades per una imatge, una música, una paraula, un role-play.. i que són, aparentment, alienes als participants en el taller però que tenen la capacitat (buscada i pretesa evidentment per l'educador) de connectar-los amb el seu jo interior.

3.- Podem, finalment, apropar-nos al treball emocional des de situacions proposades per l'educador com a anècdotes o situacions trivials o casuals, però viscudes pels participants en el taller. No hi ha una consciència immediata que a l'escriure sobre aquell fet o aquella determinada situació es durà a terme un treball emocional i per tant hi ha menys possibilitats de bloqueig o resistència.

Jo he triat en el meu taller d'escriptura emocional la tercera via descrita.

1-b.- Població Diana.

Perquè aquest projecte?

El taller s'adreça a Gent Gran. Parlem de persones amb més de 65 anys i fins a 95 (tot i que l'Espai està obert a gent més jove tal i com s'indica en la presentació del mateix). Parlem de persones amb una vida marcada per esdeveniments històrics durs i complicats i nascuts majoritàriament, en el cas concret de Begues, en un entorn rural. Persones que han estat testimonis directes de l'evolució i creixement del seu poble i l'arribada de gent jove provinent bàsicament de la gran ciutat (els "nouvinguts" front els

“*potes negres*” són mots que sovint se senten). Begues és però una població amb molta vida cultural i associativa.

El taller neix d'una proposta que em van fer els serveis culturals de l'Ajuntament de Begues en una de les reunions del PEB (Projecte Educatiu Begues).

Des de l'any 2009 col·laboro com a voluntària activa en les sessions de treball del Grup Impulsor del PEB. En formen part, a més a més dels tècnics municipals de l'Àrea de Cultura i Benestar Social de l'Ajuntament de Begues, representants d'associacions del poble i persones afins a activitats i causes culturals. El PEB pretén dissenyar polítiques i accions educatives més enllà de l'escola, utilitzant el teixit social del poble i la seva interrelació. Una de les entitats que assisteix a les reunions del grup impulsor és l'ESPAI DE LA GENT GRAN DE BEGUES. La seva representant i la tècnica de cultura coneixedores de la meva afecció per escriure contes em van proposar pensar una activitat vinculada amb l'escriptura per a la Gent Gran. Vaig idear un **taller d'escriptura vivencial** que va acabar evolucionant, arran del present projecte, cap a un **taller d'escriptura creativa i emocional**.

1-c.- Breu presentació de l'Espai de la Gent Gran de Begues

El projecte de **l'Espai Municipal de la Gent Gran de Begues** va néixer de la necessitat d'un centre municipal per a la gent gran de la població que fos punt de trobada de les persones del mateix col·lectiu, per tal de poder aglutinar en un mateix espai les diferents activitats que es realitzaven en aquell moment a aquest col·lectiu de la població. Així durant l'any 2008, i des de la **Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Begues**, es va fer una aposta decidida per a dotar de recursos socioculturals municipals a la població més gran de Begues.

Per tal d'emmarcar què entenem per gent gran, ens afegim a la definició que en fa la FATEC (Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya):

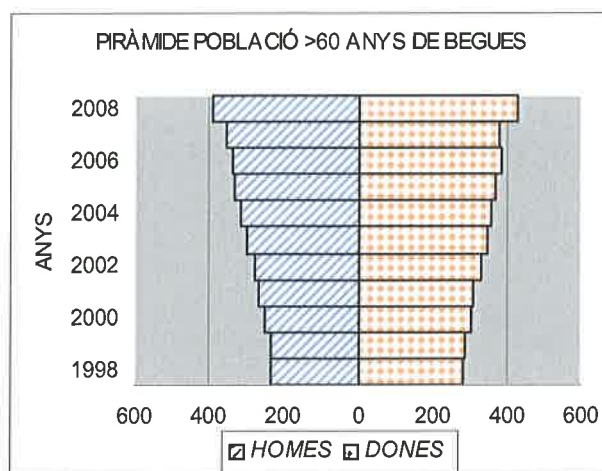
“La gent gran som bàsicament un col·lectiu de persones actives, però que, per virtut de l'Estat del Benestar, se'ns ha concedit la jubilació, és a dir, el privilegi merescut de no tenir obligacions laborals”

Un cop definit el concepte de gent gran, cal analitzar el conjunt de necessitats d'aquest sector de població, per tal de decidir la necessitat de la creació de l'Espai municipal de la gent gran.

En primer lloc, el punt de trobada de les activitats creades per a la gent gran, era l'**Aixopluc**, casal d'esplai propietat privada de la parròquia Sant Cristòfor de Begues. Era també, en aquest espai, on es feia també l'activitat de menjador social, gestionat mitjançant un conveni de col·laboració amb la Creu Roja de Castelldefels.

L' Ajuntament venia , i segueix actualment organitzant altres activitats per a la gent gran, com ara caminades, sortides, gimnàstica,..., i d'altres activitats sorgides d'iniciatives privades, com ara, ioga, etc. Així, ens trobem amb una mancança d'espais municipals destinats a la gent gran de la població.

En segon lloc, **l'increment progressiu de l'esperança de vida** va fer que es duessin a terme nous plantejaments de projectes destinats a la gent gran. Segons l'Institut d'Estadística de Catalunya, només a l'any 2007 hi havia a Begues un total de 5898 persones censades de les quals 711 era població major de 60 anys. Això significa que més d'un 12% de la població es troba en situació d'envelliment. A més, fent un cop d'ull a la següent piràmide de població, podem evidenciar que l'augment de població en la cúpula de la piràmide s'ha fet cada cop més evident en els darrers anys.



Fonts: Elaboració Ajuntament de Begues segons dades del Idescat i de l'Oficina d'estadística i padró de Begues, 2008

Així doncs, entenem que el pas del procés personal a l'envelliment ha de suposar un canvi tan rellevant en la vida diària, que es fa necessària una resposta a les oportunitats que ens ofereix la prolongació de la vida.

Tal i com s'especifica en el **Llibre Blanc de la Gent Gran Activa**, "*Els canvis en la vida diària (en la majoria de la gent gran) es produeixen en tres components fonamentals:*

- *Increment de la disponibilitat de temps.*
- *Pèrdua de poder adquisitiu.*
- *Canvi de rol en el conjunt de les relacions socials.*"

Es promou el concepte de **gent gran activa**.

Un cop analitzada la necessitat de crear un espai destinat a aquest grup de població, calia trobar un edifici que fos adequat per a destinar tot el volum d'activitats i de serveis que es proposaran. Així doncs, l'Espai Municipal de la Gent Gran es situa en el que era l'**antic Ambulatori** de Begues, que va deixar de funcionar a l'Octubre de l'any 2008, per passar a unes noves instal·lacions situades al mateix carrer. Així doncs, es creu oportú reconvertir aquest edifici en un espai perfectament adaptable a les necessitats de les persones grans de la població de Begues. És un edifici cèntric, sense barreres arquitectòniques que dificultin el seu accés a la població destinatària. Es troba situat al costat d'altres serveis de la població, com ara l'ambulatori nou i els Bombers.

L'Espai de la Gent Gran de Begues va veure la llum l'any 2009, amb l'adequació de l'espai i la posada en marxa del servei, responent així, a tot aquest conjunt de necessitats bàsiques que va anar trobant la resposta en el projecte base de l'Ajuntament de Begues, tal i com s'especifica a l'article 6.2. de la **Carta dels drets i deures de la Gent Gran** "*Que les administracions articulin els recursos necessaris per desenvolupar programes educatius i de prevenció encaminats a sensibilitzar la pròpia persona, la família i la societat vers el manteniment de la capacitat de l'autonomia en la vida quotidiana*".

L'Espai està ubicat al Carrer Ferran Muñoz núm. 1 de Begues.

L'objectiu general de l'Espai Municipal de la Gent Gran de Begues és aconseguir el benestar de les persones grans, des de la promoció del civisme, les relacions interpersonals i intergeneracionals, el creixement de la persona, i la seva participació social i comunitària.

La **població destinatària** són les persones empadronades a Begues que siguin majors de 60 anys o les majors de 52 anys que estiguin jubilades, ja siguin aturades de llarga durada o pensionistes o amb certificat de discapacitat. També els cònjuges de les persones que compleixin aquests requisits i que disposin de carnet de persona usuària.

Així doncs, l'**objectiu específic** de l'Espai Municipal de la Gent Gran és:

Crear un espai de convivència, que ha de tenir un caràcter integrador i dinamitzador pel col·lectiu de la gent gran de la població, sent així marc de referència per a les actuacions dirigides a les persones que en formen part, per aconseguir viure en plenitud i amb la màxima autonomia l'etapa evolutiva de la vellesa.

Les **funcions** que ha de tenir l'Espai de la Gent Gran són:

- Punt de trobada, d'assessorament, i consulta de serveis i activitats per a la gent gran.
- Desenvolupament d'activitats de dinamització social i cultural, de promoció d'hàbits saludables i de benestar social, de formació permanent, i de lleure.
- Acolliment de les iniciatives individuals i col·lectives de la gent gran.
- Afavorir i potenciar l'intercanvi generacional.
- Foment de pràctiques solidàries, de voluntariat i bon veïnatge.

Els espais interior de l'equipament son de lliure accés i serveixen també als usuaris/àries per crear noves relacions informals, converses, tertúlies de petit grup, la lectura de la premsa diària i de les revistes, de jocs de sobretaula, el consum de begudes, infusions o refrescos, la consulta d' internet de pàgines d'interès, de correu personal i d'altres informacions.








A l'espai exterior, es podran realitzar activitats de jardineria i horticultura, de petanca, de descans i d'esbarjo, d'activitat física, entre d'altres.

L'espai interior fa un total de 385,58m² que es troben distribuïts en una sala d'estar, una aula d'ordinadors, una cuina, una sala polivalent, un magatzem i vestuari, una sala de màquines i l'espai exterior (parcialment ajardinat)







1-d.- Quin aprenentatge pretenc aconseguir amb aquest projecte?

Què es trobarà la gent que el llegeixi?

Des de fa anys escric contes per a adults i per a nens. Quan els escric :

-  Em concentro en aquella activitat i en aquell moment amb la qual cosa connecto amb mi mateixa amb molta intensitat. Des de l'ara treballo, amb major o menor consciència, el meu jo interior.
-  Desenvolupo la meva faceta creativa
-  Deixo fluir la meva imaginació
-  Busco paraules i situacions que il·lustrin vivències i sentiments, sovint recorro a situacions personals i les adapto.
-  Trio una idea, una situació (per imaginativa que sigui) i deixo que la meva creativitat i la meva imaginació l'envolten d'una teranyina versemblant que poc a poc va donant forma al conte
-  Entro en el conte, deixant totes aquelles cabòries i pensaments negatius i obscurs que sovint ens envolten
-  Penso en què vull transmetre amb el meu escrit i sobre tot en què vull que sentin les persones que el llegeixin o l'escoltin.

Quan l'he escrit:

-  Em sento plena d'energia positiva
-  Em sento reconfortada i tranquil·la. Allò que em neguitejava està en el paper, ha sortit (metafòricament) de mi. La distància que he creat m'ajuda a relativitzar i cercar, si així ho estimo, vies de solució.
-  Em sento segura i confiada perquè he convertit núvols en paraules.
-  Em sento forta i amb una càrrega d'adrenalina important.
-  Estic a punt de fer qualsevol cosa que se'm proposi.
-  He creat un referent que em permet tenir històries màgiques (pensant en nens) o senzillament històries (pensant en adults) que il·lustren situacions que jo mateixa o altres persones del meu entorn han viscut.

Quan des del PEB em van demanar que pensés en una activitat per a la gent gran vinculada amb l'escriptura vaig ajuntar :

- 1) voler fer-los sentir tot allò de bé que jo sento quan escric,
- 2) les seves trajectòries vitals.

Un dels objectius del PEB en aquell moment (2010) era el treball de valors entre gent gran i joves i jo sempre he pensat que les històries que ens expliquen “els grans”, són molt més que “batalletes”, si les escoltem amb orelles afamades de coneixement i experiència.

Em vaig proposar aprendre a ajudar a sentir, a gaudir, a recuperar la imaginació , a créixer, escrivint. El meu objectiu inicial era ajudar als assistents al taller a recordar històries, anècdotes, moments de la seva vida i vincular-los als seus sentiments, potenciant la seva autoestima i “orgull” per les experiències viscudes. Escriure per a molts d'ells, era un repte afegit i el taller els donava la oportunitat de fer-ho sense por ni a les regles d'ortografia, ni a les faltes ni al bilingüisme forçat amb que molts d'ells escriuen. Només s'havien de preocupar de recordar i triar aquella vivència que s'ajustés al tema de la sessió, deixar que el llapis recollís allò que recordaven i agafar consciència dels sentiments que se'ls despertaven. Amb el Màster i la necessitat de presentar una projecte vaig procurar parlar d'emocions enlloc de sentiments, i vaig afegir instants de reflexió al tancament de cada sessió (es podrà veure en les fitxes de les sessions que es presenten en aquest mateix projecte). Aquest aprendre a sentir, a reconèixer les pròpies emocions i el trencar amb barreres creatives volien ser també un petit embrió cap el reconeixement de la felicitat.

Aquelles persones que tinguin curiositat per llegir aquest treball trobaran un seguit de dinàmiques i propostes d'activitats que, sempre partint de l'escriptura, pretenen aconseguir, amb tendresa i respecte, que les persones agafin consciència de les emocions que envolten tots els actes de la seva vida i entenguin que el camí des de la felicitat, i cap a la pròpia felicitat, és sempre possible. Les persones recorden el fets però potser aïllen les emocions que hi estan directa o indirectament vinculades, especialment en aquells casos en que el dolor i la pèrdua dominen. El lectors d'aquest treball podran veure que tot el plantejament camina cap al despertar emocional des

d'una exposició i plantejament de les emocions basat en principis d'ecologia emocional, de recerca de l'equilibri i harmonia. En paraules de **M. Mercè Conangla i Jaume Soler** el plantejament del treball vol ser una primera incursió en els postulats de la psicologia afectiva, la psico-eco-afectivitat. Com ells mateixos expliquen en el seu llibre *“Más allá de la inteligencia emocional. La ecología emocional”* *s' imposa ser creatius i buscar plantejaments més equilibrats en les nostres vides. És precís i urgent que la nostra ment i les nostres emocions treballin en equip, que la complexitat del nostre món afectiu amb el que l'evolució biològica i cultural ens ha dotat, jugui a favor nostre, en lloc de sabotejar un cop i un altre el nostre projecte de vida. L'equilibri intern projectat en l'equilibri extern.*

Per construir aquest camí harmònic i equilibrat cal fer un primer pas: **agafar consciència de les pròpies emocions**, només això podrem entendre els desequilibris que patim i podrem conduir les nostres accions (les nostres motivacions) cap a comportaments més equilibrats, ecològics, i per tant tendents a la felicitat.

2.- DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

El taller d'escriptura emocional s'estructura en sessions quinzenals d'una durada d'una hora i quinze minuts. Abarca tot el primer trimestre de l'any i part del segon.

Es pretén treballar les emocions a partir de vivències personals. A partir d'una determinada situació proposada per l'educadora es generarà:

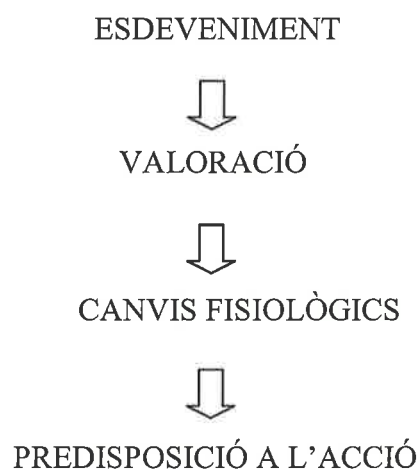
- 1.- En primer lloc el treball de reflexió dels participats (provoca la connexió amb l'ara i la recerca en el seu històric personal).
- 2.- En segon lloc el treball creatiu dels participants a través de l'escriptura i abocament de fets i emocions. La creativitat mou emocions
- 3.- El tercer lloc, i en el moment de compartir els treballs escrits realitzats individualment o en grup (segons la dinàmica proposades per l'educadora), la reflexió conjunta de les emocions viscudes durant l'elaboració del text.

Donada la durada i la cadència de les sessions el programa només incideix en la fase del despertar de la presa de consciència de les emocions. (consciència emocional, tal i com la defineix el professor Bisquerra en el seu model de competències - 2000,2002- , Bisquerra i Pérez 2007 , i aplicat pel GROU) d'evidenciar en els participants la connexió entre vida i emocions i crear una atmosfera propícia per a generar un espai on compartir emocions i les reflexions que aquestes generen.

La base del treball és aconseguir aquesta primera conscienciació sobre la base de la construcció positiva de la vida. La recerca de la felicitat. La recerca de camins equilibrats i harmònics. Els principis de l'ecologia emocional.

3.- FONAMENTACIÓ TEÒRICA

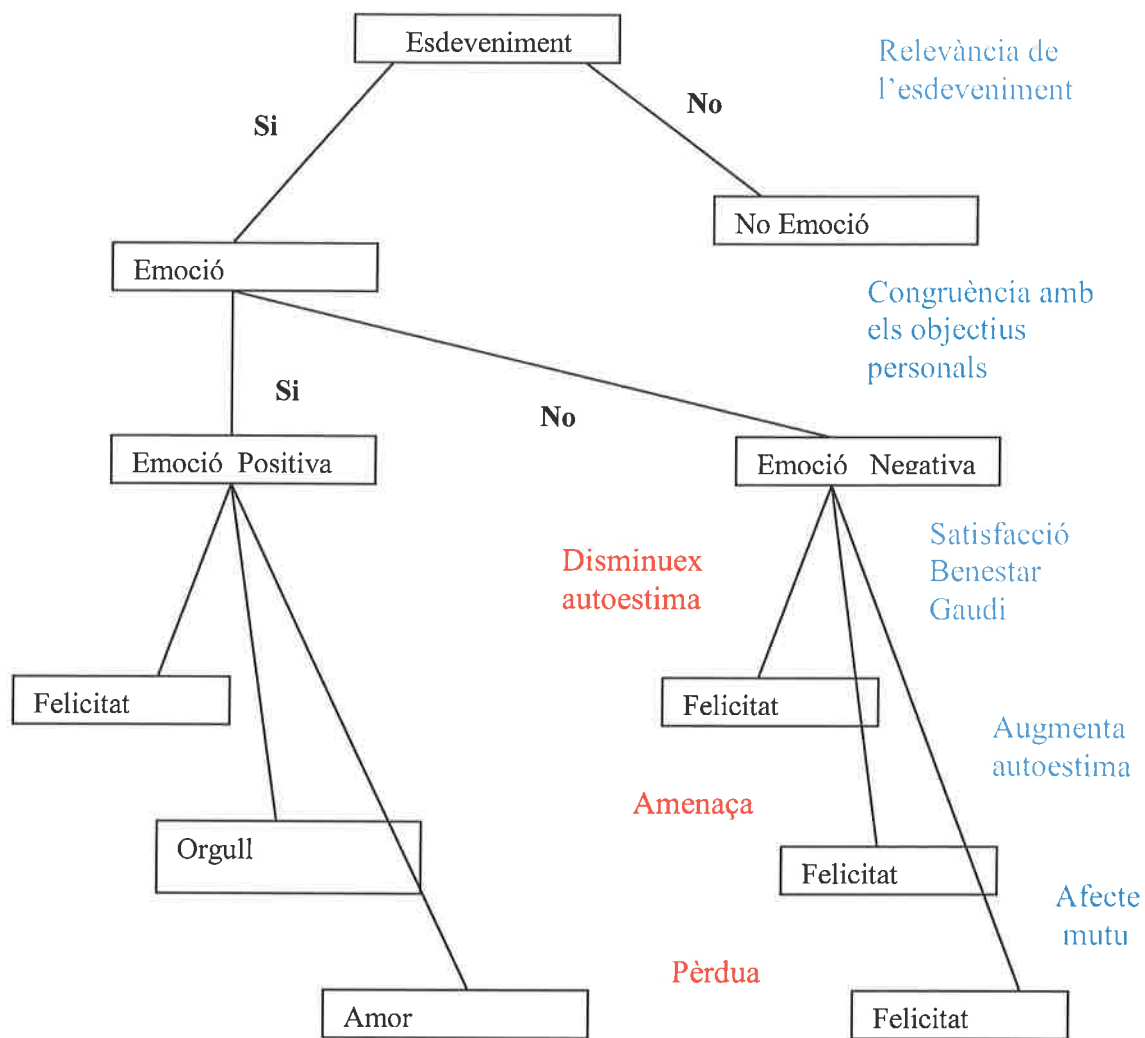
“Les emocions són un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació, pertorbació que predisposa a una resposta organitzada” (Bisquerra). Les emocions com hem dit, es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment intern o extern. Davant d'un esdeveniment l'emoció genera uns canvis fisiològics en el nostre cos , en el nostre organisme i predisposa a l'acció. És el que es coneix com **la cadena de l'emoció :**



Resum extret de Bisquerra . Eucación emocional y bienestar

Davant d' un mateix esdeveniment la valoració que la persona en fa pot ser diferent a la d'altres individus, segons com consideri que aquest esdeveniment afecta als seus objectius vitals i als recursos que tingui per afrontar-lo. Els canvis fisiològics són inevitables i són una expressió de l'emoció. La predisposició a l'acció és una forma de motivació. La resposta que cada persona doni dependrà de diversos factors com poden ser les altres persones implicades en el fet succeït, la situació social, l'ambient, el moment, el lloc, l'educació i cultura imperant...

Tants matisos com persones i situacions. Tantes possibles reaccions emocionals , tantes graduacions, d'intensitat emocional davant d'un mateix fet, com persones que l'han viscut.



Aquest quadre reflecteix molt clarament les diferents valoracions que d'un mateix esdeveniment es poden donar i els seus efectes sobre les emocions. **Lazarus** (1991) el planteja com a resum del seu instrument per a mesurar l'estil valoratiu (*appraisal style*) que d'una situació emocional pot fer un subjecte. Conseqüència directa de les valoracions que les persones fan sobre els esdeveniments, sobre la realitat que els envolta, poden arribar a desenvolupar actituds cognitives emocionals (**Fernández-Abascal y Palmero, 1999;10-12**). Aquestes actituds els fan estar en estat vigilant i d'alerta, focalitzant selectivament la seva atenció vers determinades informacions de l'entorn i facilitant que es disparin certes reaccions emocionals, que en condicions normals no caldria que es desapareixin. Aquestes actituds cognitives emocionals provoquen una focalització en determinats estímuls exteriors que passen a ser

considerats rellevants (sempre) per la persona. Aquesta focalització i l'efecte que en ells genera els porta a prejutjar l'entorn i afavoreix l'aparició de certes emocions front d'altres. Aquesta actitud es dona sobre tot en relació a les emocions negatives, que dins dels paràmetres d'ecologia emocional postulats per **Soler i Conangla** són, no únicament poc adequades, sinó altament nocives i contaminats. No aporten res i ho poden arribar a destruir tot. Com concreten els esmentats autors, els afectes (emocions) en mal estat poden contaminar tot allò que els envolta. El seu ús indiscriminat, en dosi poc adequades i sense precaucions, pot provocar efectes molt nocius. Molts estats emocionals es contagien: el mal humor, l'enuig, el desànim... i contaminen les nostres relacions amb persones properes. En aquest mateix sentit postulava **Ellis** amb els seus plantejaments de psicoteràpia racional-emotiva: “ *sempre em passa el mateix, sempre em surt tot malament, ningú no m'estima....* “ plantejaments nascuts directament de pensaments negatius i negativistes que condicionen la manera de fer, pensar i actuar. Plantejaments totalment irracionals, gens realistes i gens objectius propis de subjectivitats marcades per grans dosis de pessimisme, desànim, culpabilitat i depressió.

Reaccions, estils de vida basats en aquests plantejaments condueixen inexorablement cap a la infelicitat, cap el desequilibri emocional. Segons **Ellis** calia actuar davant dels individus que presentaven aquests plantejaments vitals:

a) mostrant-lis allò que és il·lògic i demostrar-lis com i perquè han arribat a aquest extrem, procurant presentar-lis la relació directa entre les seves actituds irracionals, el seu desequilibri emocional i la seva infelicitat;

b) convencent-los del fet que el seu passat no era el culpable de la seva manera d'actuar sinó el seu pensament irracional actuals;

3) influint en ells per procurar canviar la seva actitud;

4) presentant-lis una filosofia de vida més racional.

Ellis va construir a partir dels seus plantejaments onze idees irracionals rera les quals, segons ell, es troben la majoria de les pertorbacions emocionals i els sentiments desgraciats. Ser perfecte, la culpa és sempre dels altres, cal preparar-se pel pitjor, millor

evitar les dificultats i responsabilitats, per a cada problema només hi ha una solució perfecte i cal trobar-la.....Els principis de l'ecologia emocional volen trencar també amb plantejaments tan negativistes i absolutistes que no aporten res de bo per les persones que viuen amb aquests paràmetres, així com tampoc aporten res de bo a aquells que els envoltem. Tot el contrari vicien i embruten les seves relacions o les poden arribar a destruir completament.

Hi ha persones que conscientment controlen, o volen controlar la cadena emocional (i manipulen l'esquema detallat) i es neguen tota reacció (tret d'aquelles que fisiològicament no es poden controlar) i per tant no actuen. Les reaccions involuntàries provocades per l'esdeveniment són en aquests casos l'única reacció externa i real (precisament pel seu caràcter involuntari) que aquell esdeveniment generi i malauradament en molts casos la persona adquireix una capacitat extraordinària per empassar saliva, i llàgrimes, jurar-se a si mateix que aquella mena de nus que te a la panxa és fruit d'haver menjar massa ràpid (o massa lent, tot s'hi val en el terrible món de la negació de les emocions) i seguir vivint. (o malvivint)

Hi ha persones que no poden controlar la cadena emocional i reaccionen i actuen de manera poc saludable i per tant gens ecològica, ni per a ells ni per a les persones que formen part del seu entorn social i /o familiar. Escenaris de violència verbal o fins i tot física, reaccions fora de mida, venjances, actituds destructives...entre moltes d'altres encaixarien en aquesta mena de persones. No poden canviar allò que els ha passat i la seva reacció davant del fet encara empitjora més la situació.






Ambdues situacions són poc desitjables i gens recomanables. Cal donar eines per acceptar les reaccions involuntàries del nostre organisme, del nostre cos, i per aprendre a regular aquelles en que sigui possible incidir, i cal aprendre a gestionar la reacció dirigint-la cap a escenaris sostenibles i ecològics, que generin benestar i fomentin l'equilibri (emocional i per tant personal) de present i de futur i construeixin per tant escenaris de felicitat sostenible. Ens porta a viure amb equilibri i coherència, desprenent-nos de mica en mica de falses creences, actituds irracionals, negativismes gratuïts, immobilismes, intoleràncies i molts altres elements que lluny d'aportar res de bo són potents destructors.

Tots aquests plantejaments incideixen en un treball personal i intens d'autoconeixement de les nostres competències emocionals, de les nostres habilitats, de les necessitats de millora i treball personal que tenim en vers a elles.

Tot parteix doncs del coneixement de les pròpies emocions, tal i com posa de relleu **Daniel Goleman** l'any 1995. Tenir consciència de les pròpies emocions és la competència emocional fonamental sobre la qual anirem construint les altres, fins i tot l'autocontrol. Per conèixer les nostres emocions cal dominar el llenguatge, el vocabulari per identificar-les. Si no les podem identificar, no en podem agafar consciència, no les podem controlar. La capacitat de gestió esdevé una de les eines bàsiques de gestió emocional. Ja en temps de **Plató** s'utilitzava la paraula *Sophrosine* per referir-se a la persona que posseïa un conjunt de qualitats tals com la prudència, sensatesa, serenor, senzillesa... és a dir la persona curosa i intel·ligent capaç de dirigir la seva vida amb temperament equilibrat i saviesa. La inquietud, la consciència de la necessitat de la regulació i gestió emocional fa doncs molt i molts anys que ens acompanya.

Conèixer les pròpies emocions esdevé el primer pas cap la Intel·ligència Emocional. Més enllà de la intel·ligència convencional (acadèmica o intel·lectual) trobem la intel·ligència emocional. El ja esmentat **Daniel Goleman** és el primer autor que aconsegueix un espai per al vocable Intel·ligència Emocional l'any 1995, però es base (cosa que ell sempre ha reconegut) en les teories de **Salovey i Mayer**. El tractament que **Goleman** va donar en el seu llibre de la Intel·ligència Emocional, desconnectada de classismes i elitismes, que podia estar a l'abast de tothom trencant l'estereotip que la gent amb més recursos econòmics i bona posició social era més intel·ligent, tenia accés a un treball més ben remunerat i per tant eres més feliços, va ser sens dubte la clau dels seu èxit de vendes i, gràcies precisament a aquest, el terme intel·ligència emocional es va fer present. A partir de Goleman molts autors es llencen a parlar, estudiar i avançar en intel·ligència emocional i la societat comença a ser conscient, de mica en mica, d'aquesta nova intel·ligència que pot ser adquirida amb treball personal (aprenentatge, entrenament) i contribuir a la felicitat personal.

Els plantejament de **D. Goleman** parteix de:

-  Cal conèixer les nostres emocions. Identificar com ens sentim quan passa una determinada cosa.
-  Cal regular i gestionar les pròpies emocions. Generar l'habilitat de gestionar els propis sentiments, les pròpies emocions. Modular i regular les emocions, sobre tot aquelles que incideixen en les nostres relacions amb els altres (intel·ligència interpersonal i social son manifestacions de la intel·ligència emocional), com l'ira.
-  Cal motivar-se a un mateix. Ja em vist que l'emoció genera una tendència a l'acció, per tant emoció i motivació estan totalment interrelacionades. La motivació permetrà l'autocontrol i amb ell aprendrem a dominar els impulsos irracionals i assolirem amb més èxit els nostres objectius.
-  Cal reconèixer les emocions dels altres. L'empatia ens permet conèixer les emocions dels altres i les seves necessitats i anhels i per tant ens permet actuar en aquella direcció.
-  Cal establir relacions amb els altres. L'intel·ligència social, les habilitats socials són bàsiques en aquest sentit.

De la mateixa manera que parlem doncs d' Intel·ligència Emocional parlarem també de Coeficient Emocional front Coeficient Intel·lectual. De la mateixa manera que la intel·ligència emocional esdevé bàsica per aconseguir la felicitat, el coeficient intel·lectual no garanteix l'èxit en la vida i aquest èxit pot radicar senzillament en la presència de certes habilitats que permetin dominar la frustració, regular les emocions i relacionar-nos amb els altres.

Com he dit, a partir de **Goleman** s'escriu, s'investiga, es publica, es treballa molt en i per a la intel·ligència emocional i es presenten diferents teories i plantejaments, tots ells amb el mateix objectiu: fer possible el creixement personal cap a la intel·ligència emocional i millorar la qualitat de vida i benestar de les persones. En aquest sentit el **GROP** (Grup de Recerca i Orientació Pedagògica), partint dels treballs

duts a terme per **Rafel Bisquerra** (2000, 2002) i per **Bisquerra i Perez** (2007), crea el seu propi model de competències emocionals, entenent com a tals *un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressa i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals*. Les competències emocionals incideixen en el desenvolupament vital de les persones, tan a nivell individual com en les seves relacions interpersonal i socials i per tant estan vinculades amb la vida en general. Dominar-les incrementa el llinar de benestar i per tant de felicitat personal.

El model de competències emocionals del GROOP s'estructura en cinc fases:

1.- Consciència emocional. Entenem per tal la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i les de les altres persones.

Parlem de presa de consciència de les pròpies emocions. Percebre amb claredat els propis sentiments i emocions i identificar-los.

Parlem de donar nom a les emocions, adquirint el vocabulari emocional adequat

Parlem de comprensió de les emocions de les altres persones. L'empatia i la implicació en les vivències emocionals dels altres.

Parlem de prendre consciència de la interrelació entre emoció, cognició i comportament. Les emocions, els estats emocionals, incideixen en el comportament. Podem treballar i millorar en aquest aspecte a partir de la connexió cognició-raonament-consciència.

2.- Regulació emocional. És la capacitat per gestionar les emocions de manera adequada. No és sinó prendre consciència de la relació, abans esmentada, entre emoció, cognició i comportament. Hem de construir les nostres pròpies estratègies de regulació sempre cap a la recerca d'una actitud positivitzada generadora d'emocions positives front les negatives

Parlem d'expressió emocional adequada.

Parlem de regulació d'emocions i sentiments. És bàsic treballar en la regulació de certs sentiments i emocions que inciten a comportaments de risc. Cal regular la ira, la violència, aprendre a tolerar la frustració...emocions i situacions que generen emocions negatives que, com ja s'ha esmentat moltes vegades en aquest treball, no ajuden a construir sinó tot el contrari.

Parlem d'habilitats d'enfrontament. Els reptes i situacions de conflicte necessiten ser afrontats amb actituds positives i beneficioses per a la persona, per tant haurem d'adquirir estratègies d'autoregulació per afrontar-los exitosament.

3.- Autonomia emocional. L'autogestió personal

Parlem d'autoestima, imatge positiva, d'estar satisfet amb un mateix, de tenir bones relacions amb un mateix

Parlem d'automotivació, entesa com la capacitat per motivar-se un mateix i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida.

Parlem d'autoeficàcia emocional, entesa com l'eficàcia necessària per a les relacions socials i personals.

Parlem de responsabilitat, entesa com la capacitat per respondre dels propis actes i presa de decisions, entesa com la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics.

4.- Competència social. Capacitat per mantenir unes bones relacions amb altres persones. Cal dominar les habilitats socials bàsiques (escoltar, saludar, agrair, disculpar-se..), tenir respecte pels altres, practicar la comunicació receptiva i expressiva. És bàsic per l'assoliment d'aquesta competència compartir emocions, treballar l'assertivitat i la capacitat de generar estratègies de regulació emocional col·lectiva.

5.- Competències per a la vida i el benestar. Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar amb èxit els reptes que la vida quotidiana ens presenta. Hem de ser per tant capaços de fixar-nos objectius realistes i positius (els anomenats adaptatius), prendre decisions (la no decisió genera immobilitat) i assumir les responsabilitats que se'n puguin desprendre i cal també aprendre a cercar els recursos necessaris per fer-ho.

Aquest avançar per les cinc etapes breument presentades s'assoleix a través de l'Educació Emocional, que segons paraules del propi **Rafel Bisquerra** *és un procés educatiu, continu, permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb*

l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social i per tant el seu llinar de felicitat.

Potser caldria aturar-nos a parlar una mica de felicitat i benestar emocional, termes que s'estan esmentant de manera constant en aquest treball. De fet tots dos termes podríem dir que van de bracet, de fet la felicitat és una de les emocions. Un se sent feliç en la mesura que sent emocions positives. **Diener i Larsen** (1993) ja distingien entre benestar subjectiu (valoració cognitiva) i benestar emocional (experiència emocional). Aquest segon està, òbviament, vinculat amb la intel·ligència emocional i la teoria de les intel·ligències múltiples de **Gardner** (1995): la intel·ligència intrapersonal ens porta segons aquest autor a experimentar emocions positives i la intel·ligència interpersonal a establir relacions sinèrgiques amb altres persones. L' experiència del benestar emotiu és un sentiment on predomina l'afecte positiu sobre el negatiu. Dins d'aquesta diferenciació ens han d' interessar predominantment les emocions positives freqüents front les emocions positives intenses que són escasses i tenen durada efímera així com una clara tendència a anar acompanyades d'emocions negatives. El nostre benestar emocional estarà molt vinculat a la relació entre les emocions positives i negatives que es trobin en la nostra manera de ser. (**Russell, Lewicka i Niit**, 1989) estableixen que el benestar emocional es deriva del circumplexe de l'emoció, que té molt a veure amb l'estructura bidimensional del propi **Russell i Mehrabian** (1977). Des del benestar emocional el camí cap a la felicitat és possible.

Actualment la recerca de la felicitat s'entén i es viu com un dret que té tothom i de fet potser per això s'entén la gran proliferació de professionals que ajuden a la seva recerca. Les persones que es preocupen per conèixer els factors que contribueixen al desenvolupament de la felicitat i s'esforcen en optimitzar-les en ells mateixos tenen més probabilitats de ser feliços. La felicitat de fet és una condició vital que cada persona ha de preparar, conrear i defensar individualment, No es pot comprar amb diners ni amb poder. No depèn dels esdeveniments externs sinó de com els interpretem.

Mihaly Csíkszentmihályi (1997) parla en aquest sentit de l'experiència òptima per parlar de les vegades en què sentim una mena de profund sentiment d'alegria o felicitat, sentiment que havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent de com voldríem que fos la nostra vida. Va construir la teoria

de la Psicologia de la Felicitat, molt relacionada amb el “fluir” (flow) o estat en que les persones es troben tant involucrades en l’activitat que estan duent a terme que res més sembla tenir importància.

Sembla talment que fem les coses sense esforç. Aquest concepte de “fluir” (flow) té molt a veure amb el concepte d’“experiències cumbre” utilitzat per **Maslow**.(1982. 1987). En aquest sentit **Maslow** diu *“Creo que otra labor a realizar antes de que podamos encontrarnos en posesión de un mundo bueno es la elaboración de una psicología nacida de la compasión i el amor por la naturaleza humana , más que del sentimiento de aversión y del derrotismo”* Aquest plantejament entronca molt directament amb les teories de la psicologia positiva nascuda als Estats Units a la dècada dels noranta encapçalada per **Seligman** que ja en va fer esment en el seu discurs de nomenament com a President de l’ Associació Americana de Psicologia , al parlar de *l’Autèntica Felicitat*. Els fonaments d’aquesta psicologia positiva són:

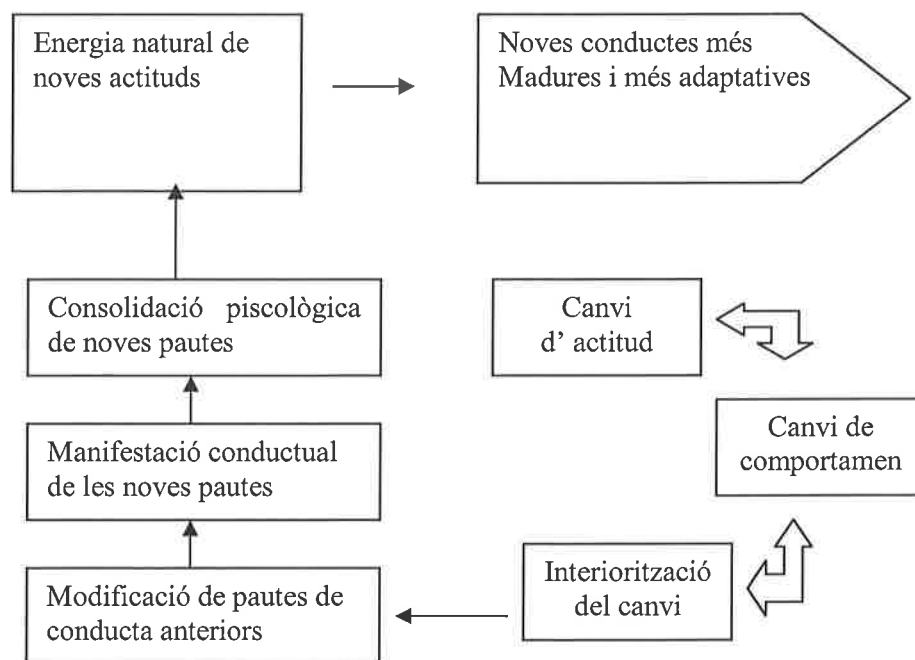
- 1.- Les emocions positives (alegria, il·lusió, gratitud, esperança).
- 2.- Els trets positius (punts forts, virtuts, habilitats personals)
- 3.- Les institucions positives (la família , la democràcia, l’educació).

La psicologia positiva es presenta com una branca de la psicologia que estudia la fortalesa de les emocions positives de la persona, atenent a la salut mental, el benestar i la felicitat, sense deixar de banda les patologies, però apostant per la prevenció a través de l’entrenament de les virtuts psíquiques.

Antoni Bolinches presenta també tot un treball que argumenta i documenta la possibilitat del canvi psicològic. Un camí cap a la felicitat personal. *“Tots i cadascun de nosaltres, des de la intel·ligència i la voluntat, tenim la possibilitat de procurar-nos la felicitat, modelant la personalitat”*. Segons aquest autor cal procurar harmonitzar internament els conceptes essències de persona i personalitat perquè en reforçar la nostra identitat ens estarem apropant a la felicitat. Moltes persones desitgen i necessiten un canvi d’actitud per a resoldre els seus problemes i millorar la seva qualitat de vida. Aquest canvi és possible perquè en la nostra essència, segons el propi autor, es troba la matèria primera per a millorar-nos i finalment el canvi depèn de nosaltres , ningú no pot ajudar-nos amb més eficàcia que el nostre propi potencial de desenvolupament

adequadament mobilitzat. Tu ets qui ha de fer l'esforç; els mestres només t'ensenyen el camí (Buda)

Cal treballar l'autoconcepte (com som i que pensem de nosaltres mateixos) i l'acceptació. Un cop feta aquesta primera fase cal iniciar el procés de canvi revisant la forma com reaccionem davant els diferents aspectes de la nostra realitat i intervenim en aquelles àrees que ens produeixen preocupació, tensió, desplaer. L'autor proposa el següent esquema de canvi:



A. Bolinches

Hi ha qui des de prismes més literaris parla de plantar i treballar la llavor de la nostra pròpia bona sort. Així ho feia en el seu llibre titulat *La Bona Sort*. Àlex Rovira i ho recull Francesc Miralles en un dels capítols del llibre *Les Eines del Bricolatge Emocional*. Les persones que tenen bona sort, segons ells, tenen unes habilitats especials que els permeten aconseguir els seus objectius. Aquestes habilitats són:

- 1.- Són persones perseverants. El talent sense treball no port enlloc.
- 2.- Són persones responsables. Assumeixen el control sobre les seves decisions i actes, amb les seves conseqüències i així opten a millorar els seus resultats.

- 3.- Són persones amb un propòsit, una finalitat clara i definida perquè els seus propòsits cristal·litzen en èxits.
- 4.- Són persones amb una alta capacitat de resiliència.
- 5.- Són persones constants
- 6.- Són persones amb compromís, entès com la disciplina continuada.

Aquestes habilitats es poden treballar i conrear, com la bona sort.

Totes les teories apuntades, tots els plantejaments dels autors esmentats deixen constància del fet que la millora en la gestió emocional no és únicament possible sinó que és l'únic camí que les persones tenim per arribar a llindars sostenibles i reals de benestar emocional i per tant de felicitat. I no només per a nosaltres, sinó per a aquelles persones que ens envolten i conviuen amb nosaltres. Podem arribar a ser allò que ens proposem, però cal fer una gran inversió d'energia i esforç per a assolir els nostres reptes. La nostra pròpia responsabilitat ens hauria de moure a fer-ho ja que només nosaltres som responsables de la realitat que vivim i per tant del món que dia a dia construïm per a nosaltres i les generacions futures. Benvingut doncs tot esforç, per petit que sigui, amb continuïtat i amor.

Totes les teories apuntades constitueixen el fonament i la petjada teòrica sobre la que vertebrava la meua intervenció en educació emocional.

4. ESTRUCTURA DEL TALLER D'ESCRITURA EMOCIONAL

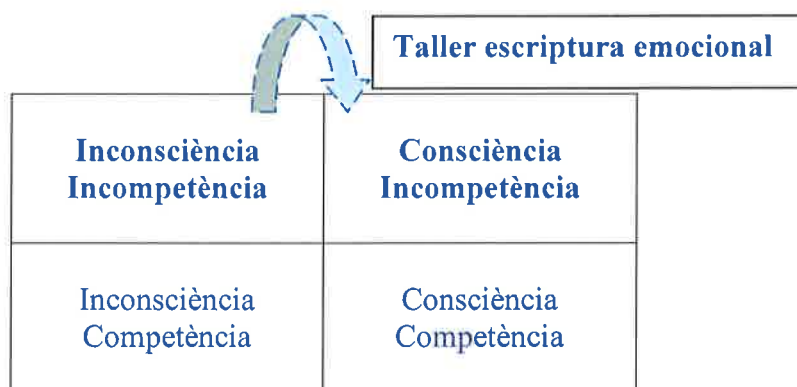
El taller d'escriptura emocional s'estructura en sessions quinzenals d'una hora i quinze minuts de durada cada una d'elles. Avarca tot el primer trimestre de l'any i part del segon.

4-a.- Objectius

Els dos objectius bàsics del taller són:

1.- Despertar la consciència emocional dels participants

Aconseguir mitjançant les dinàmiques i activitats que es portin a terme en les diferents sessions el pas de la inconsciència-incompetència a la consciència-incompetència. Aquest primer despertar cap el món de les emocions, aquesta primera sensibilització. Enfocada sempre cap a paràmetres d'emocionalitat sostenible i ecològica. El camí cap a la felicitat és possible. Està en nosaltres. Depèn de nosaltres.



La durada del taller, la durada de les sessions i la configuració del perfil dels assistents han marcat molt la determinació dels objectius específics en quan a emocions a despertar. No es poden avarcar totes. També ha calgut controlar molt la intensitat ja que aquesta primera presa de contacte amb les emocions no provoqués situacions de rebuig i/o malestar en els assistents

2.- Fomentar la creativitat i foragitar fantasmes (No puc. No en se) vinculats amb la tècnica utilitzada en el curs (escriptura).

La creativitat en si mou emocions (il·lusió, patiment, angoixa, estrès....) La creativitat, emocionalment sana, ens ajuda a trencar normes, a mirar les coses des de noves perspectives (no només la línia recta uneix dos punts, expressió que **Manel Güell** va utilitzar amb insitència en la seva sessió al Màster 2010-2011. L'angoixa inicial davant la inseguretat i fins i tot la por de les nostres possibilitats, desapareixerà per deixar lloc a l'alegria d'haver-ho aconseguit.

4.-b.- Temari

Tenint en compte els objectius exposats, i recordant el fet que els assistents al taller no han tingut cap contacte previ amb el món de la gestió emocional, es plantegen unes sessions molt suaus de contacte amb emocions, sempre a partir de la recerca en vivències personal. Desenvolupada l'activitat creativa es generarà un espai de debat-reflexió col·lectiu en el que, qui vulgui, podrà llegir en públic allò que ha escrit i afegir-hi tot allò que no ha sabut o pogut reflectir en el text però vol compartir amb els assistents.

El disseny de les sessions pretén fer una presa de contacte amb algunes de les emocions bàsiques (ja em dit que totes no poden ser objecte del taller): ira i por /rebuig / alegria / felicitat / amor .

Les primers sessions s'aproparan des de fora a les vivències i emocions dels assistents al taller i de manera gradual treballarem des de dins (darreres sessions).

Tot seguit es presenta una fitxa resum de les diferents sessions dutes a terme. Totes tenen una plantejament homogeni. Comencem per una activitat (ice-breaker) de connexió amb l'ara, de reflexió, per poder fer el treball de recerca i connexió amb les emocions. Evolucionen a través d'una dinàmica escrita i culminen amb un espai d'intercanvi on es llegeixen els treballs escrits i es genera la reflexió en veu alta i posta en comú de vivències emocionals.

4-c.- Sessions

Sessió I i II	
Objectiu	Prendre consciència de com veiem als altres. Prendre consciència de les emocions que aquesta visió ens provoca Prendre consciència de com ens veiem nosaltres
Reflexions inicials per situar la sessió	Els clítxers i les etiquetes Com afecten el nostre comportament Perquè les posem? Com afecten a les nostres relacions amb els altres Sovint sense saber-ho etiquetem a les persones per determinades raons. Aquestes etiquetes condicionen la nostra manera de relacionar-nos amb aquestes persones i les nostres emocions vers a elles o qualsevol cosa que vingui d'elles. Podem patir rebuig irracional i admiració, igualment irracional, vers una persona. Potser nosaltres tenim etiquetes?
Tècnica	Cal triar un nom per a un net /besnét,? Perquè el tries? Quin nom no li posaries mai? Com et relaciones amb el teu nom? T'identifiques amb ell?
Durada	2hores 30 minuts
Material Necessari	Llibreta i llapis
Desenvolupament de la sessió per fases:	
Fase 1	Ice –breaker relaxació.
Fase 2	Breu plantejament teòric de com veiem els noms i que ens connecta amb ells. Exposició de la tècnica a seguir. Resolució de dubtes
Fase 3	Treball escriptura sobre el nom propi de cadascú. M' agrada? Sona bé? És molt comú? Hi ha algú més de la família que el te? M' agrada aquesta persona? M'agrada assemblar-m'hi? Crec que el meu nom em reflexa?
Fase 4	Projectem un nom. Quin nom triaria per a un net/besnét Perquè aquest nom? Quines qualitats em fa imaginar en la persona que el duria? Perquè em fa imaginar aquestes qualitats?
Fase 5	Exposició i reflexions sobre com el nom es converteix en una etiqueta que sovint està basada en criteris irracional, emocionals, que ens condicionen .
Fase 6	Conclusions , tancament i comiat.

Sessió III, IV, V	QUÈ VEIEM?
Objectius	Prendre consciència de les nostres realitats Prendre consciència que un mateix fet pot ser constituït de moltes realitats. Prendre consciència de com ens sentim davant les nostres realitats
Reflexions inicials per situar la sessió	La realitat que ens envolta, la nostra realitat no és sinó allò que nosaltres som. Les nostres circumstàncies, allò que nosaltres som es reflexa en tot allò que ens envolta i construeix la nostra realitat. Si nosaltres canviem la nostra realitat canvia. Si treballem per netejar-nos per dins millorarem la nostra realitat i per tant la de les persones que ens envolten.
Tècnica	Cada assistent al taller porta una fotografia de fa anys en que aparegui ell/a o gent coneguda. La condició és que coneguïn allò que passava quan es va fer la fotografia i que cap dels altres assistents al curs hi aparegui. Les fotografies s'entreguen a l'educadora sense marcar amb nom. Es reparteixen de manera que a ningú no li toqui la seva. Han de descriure allò que creuen que passa a la fotografia que els ha tocat, amb el màxim nombre de detalls. Cal escriure fets i estats d'ànims que imaginem passen en la fotografia.
Durada	3hores 45 minuts
Material Necessari	Llibreta i llapis. Fotografia
Desenvolupament de la sessió per fases:	
Fase 1	Ice –breaker relaxació.
Fase 2	Breu plantejament teòric de la sessió. Veiem el que som i no a l'inrevés. Exposició de la tècnica a seguir. Resolució de dubtes
Fase 3	Escrivim sobre allò que creiem que passa a la fotografia que ens han donat i sobre com creiem se senten les persones que hi apareixen.
Fase 4	Exposició dels textos escrits. Lectura
Fase 5	Cada assistent recull la fotografia que li pertany realment i fa una descripció de que hi passa de debò, de les persones que hi apareixen i de com se sentien en aquell moment.
Fase 6	Lectura i posta en comú dels textos escrits. Reflexions col·lectives: alguna coincidència entre la realitat de la fotografia i el que els no “propietaris” havien descrit. Perquè ens hem imaginat que passava el que hem escrit.
Fase 7	Conclusions, tancament i comiat.

Sessió VI	TOMBA TRUITES
Objectius	Prendre consciència de com el que sentim depèn només de nosaltres. Prendre consciència de com la nostra actitud personal determina com veiem les coses i com aquestes ens afecten.
Reflexions inicials per situar la sessió	La felicitat de les persones demana tenir capacitat per identificar aquelles coses que ens neguitegen, ofenen, enfaden, cansen.. , posar-les al seu lloc i donar-lis el valor que realment tenen per evitar que paralitzin o condicionin tota la nostra vida . Una manera de fer-ho es treure ferro a allò que ens passa i el sentit de l'humor pot esdevenir una bona eina per aconseguir donar-li la volta a la situació. De fet la situació no canvia, com la truita, però quan li donem la volta, si canvia la nostra visió, la nostra connexió, la nostra emotivitat.
Tècnica	Per parelles s' han d'explicar una situació que pintava d'allò més malament però que amb un gir d'actitud presidit pel bon humor , va quedar relativitzada. Un cop explicades les històries, cadascú escriu la de l'altre, com si d'un conte es tractés (Una vegada hi havia un home/una dona que /a qui
Durada	1hores 15 minuts
Material Necessari	Llibreta i llapis.
Desenvolupament de la sessió per fases:	
Fase 1	Ice –breaker relaxació.
Fase 2	Breu plantejament teòric de la sessió.
Fase 3	Exposició per parelles de la història personal
Fase 4	Redacció
Fase 5	Lectura i exposició dels treballs escrits
Fase 6	Conclusions , tancament i comiat

Sessió VII, VIII IX	HISTÒRIES DE LA NOSTRA VIDA
Objectius	<p>Prendre consciència de quines emocions han dominat en la nostra vida</p> <p>Prendre consciència de com han influït en la nostra evolució vital.</p> <p>Prendre consciència de com ens identifiquem emocionalment</p>
Reflexions inicials per situar la sessió	<p>Retorn a vivències personals reals per identificar emocions i sentiments i analitzar com han evolucionat al llarg de la nostra vida. Com erem? Com som? Què ha canviat en nosaltres?</p> <p>Si no tenim consciència de les nostres emocions mai no podrem treballar-les. Mai no podrem fer una treball de millora competencial focalitzada cap a l'equilibri i harmonia. No podrem mourens cap a plantejaments d'ecologia personal. No podrem ser conscients dels moments de felicitat i incrementar-los.</p>
Tècnica	<p>Cada assistent al taller porta una fotografia de fa anys en que aparegui ell i membres de la seva família en ocasió d'algun esdeveniment familiar important (bateig, casament, dinar familiar...) .</p> <p>Cal escriure la història de la fotografia, fets i emocions.</p> <p>Cal parlar de les persones que hi apareixen, què passava a a la fotografia, com se sentien les persones que hi apareixien i com se sentia l'assistent al taller.</p>
Durada	3hores 45 minuts
Material Necessari	Llibreta i llapis. Fotografia
Desenvolupament de la sessió per fases:	
Fase 1	Ice –breaker relaxació.
Fase 2	Breu plantejament teòric de la sessió. Com ens sentíem. Com ens sentim ara. Quines emocions predominen a la nostra vida. Ens hem preguntat mai perquè?
Fase 3	Escrivim sobre allò que passa a la fotografia que hem portat donant el màxim de detalls sobre fets i emocions. Si alguna de les persones que hi apareix ens genera una descarrega emocional important hem d'escriure-la
Fase 4	Exposició dels textos escrits. Lectura
Fase 5	Reflexió. Com érem, Com som. Què ha passat pel camí? Amb l'experiència i vida viscudes, que li diríem als nostres nets respecte com es pot afrontar la vida i quines conseqüències pot tenir
Fase 6	Conclusions , tancament i comiat.

Sessió X	TANCAMENT I AVALUACIÓ
Objectiu	Revisió conjunta de la descoberta emocional feta pels assistents al llarg del taller
Tècnica	Lectura de contes publicats en temes d'educació emocional i creixement personal i contes dels de sempre. Vincular-los als escrits fets pels assistents al taller i les emocions de les que s'ha anat parlant durant el taller
Durada	1 hora i 15 minuts
Material Necessari	Llibreta i llapis. Recull de contes
Desenvolupament de la sessió per fases:	
Fase 1	Ice –breaker relaxació.
Fase 2	Breu plantejament teòric de la sessió. Què hem après de les emocions? Com hem viscut les sessions i el taller? Que ens emporten del curs, a més a més dels texts escrits?
Fase 3	Lectura dels contes
Fase 4	Reflexió. Vinculació amb allò treballat a les sessions
Fase 5	Conclusions i tancament
Fase 6	Comiat del taller (pastís i cava)

4-d.- Desenvolupament de les sessions

Totes les sessions es van desenvolupar amb certa lentitud i molta més conversa que activitat literària. Costava interrompre als assistents, especialment a un parell de dones grans amb experiències vitals marcades pels desastres de la guerra civil espanyola i la post-guerra, que tenien una necessitat molt forta d'explicar en veu alta les seves penes i dolors. Contrastava aquesta necessitat seva de parlar tota l'estona d'elles, amb el pudor o vergonaya d'altres que no gosaven ni esmentar noms per evitar que ningú pogués dir que elles havien dit alguna cosa "lletja" d'algu altre.

Un altre factor que dificultava el desenvolupament de les sessions era la sordesa d'alguns dels assistents. Calia repetir moltes vegades les explicacions, fins i tot a títol individual, i en ocasions el que acabaven escrivint no tenia res a veure amb el que s'havia comentat a la presentació de la sessió.

Ha estat un treball molt intens i enriquidor en el que com a educadora emocional he hagut de buscar recursos nous per treballar amb un col·lectiu nou per a mi: la gent gran. He après a buscar maneres alternatives d'expressar una idea per fer-la entenedora a tothom, he après a buscar matisos a dinàmiques aparentment innocents però que generaven recels i suspicàcies : la tria de les fotografies per treballar les darreres sessions, les negatives a parlar de segons quines persones, les negatives a explicar segons quines coses. Tot i que la premisa que des del primer dia vaig donar als assistents al taller va ser que el treball emocional partia de la voluntarietat i ningú no estava obligat a res, tenien tendència a donar explicacions de perquè es negaven a dir segons què o a portar segons quines fotografies. Aquestes explicacions per part d'alguns assistents interrompien i allargaven innecessàriament els temps de conversa i prenién temps a l'activitat creativa.

Potser el nivell dels assistents era massa heterogeni.

Finalment vaig aprendre a treballar la presentació de cada activitat a nivell grupal i després a nivell individual, adaptant les explicacions teòriques i els exemples al nivell de cada assistent. Amb aquesta atenció individual vaig reduir el temps de

conversa no controlada, tot i que vaig acabar sent la receptora única de grans sol·lilòquis i monòlegs de les assistents “marcadament negativistes” i assistents amb gran deficiència auditiva, que vaig tenir l’habilitat de deixar sempre per les darreres.

Va ser per tant molt reconfortant veure com finalment una activitat culminava i el 70/80 per cent dels assistents havien entès l’objectiu i havien desenvolupat una activitat creativa en consonància amb ell.

Va ser també reconfortant veure com el 70/80 per cent dels assistents trencaven tabus creatius i de nivell “cultural”. Escriure feia por i vergonya, però sessió rera sessió ho van anar fent. Va ser molt curiosa en aquest sentit l’actitud d’una de les assistents que tenia vergonya que la veïssin escriure. Li feia vergonya fer-ho en públic, se sentia insegura i creia que les ganyotes i posats que feia per aconseguir fer “bona lletra” serien objecte de riota per part de la resta d’assistents al taller. Tenia una actitud molt activa a les sessions, però se’n duia els deures a casa i els portava fets la propera sessió. No tenia vergonya a llegir el que havia escrit.

Sessió rera sessió els assistents han anat contactant amb les seves emocions i les de les companyes del taller. Han relacionat fets i situacions amb emocions i sentiments i ho han verbalitzat públicament, potser per primera vegada .

Sessió rera sessió jo he anat aprenent a estar atenta per conèixer tan bé com era possible, als assistents al taller. Poder copsar com se sentien en el desenvolupament de les sessions, relaxar-los si estaven incòmodes, donar-los prioritat si el tema que treballavem “els cremava a les mans” .. i sobre tot he après a tenir paciència i calma i a gaudir d’allò que feia , no únicament durant el desenvolupament de les sessions, sinó durant la seva preparació i la reflexió a casa un cop finalitzada la sessió.

4-e.- Avaluació del taller d'escriptura emocional

4-e-1) L'evaluació dels assistents es va dur a terme sessió a sessió mitjançant la tècnica de l'observació directa i sistemàtica. Com es desenvolupaven els assistents al taller, com s'obrien a parlar de les emocions que els despertaven les dinàmiques dutes a terme, com intercanviaven opinions entre ells i com treien, el alguns casos, conclusions després d'haver compartit els texts escrits per cada un d'ells.

La darrera sessió va voler ser un resum participatiu de tot el taller. Es van anar llegint un seguit de contes més o menys breus, escrits per especialistes o extrets de la literatura convencional, i vaig demanar als assistents que vincuessin cada text a alguna de les emocions i/o dinàmiques que havíem treballat en les nostres sessions. Vaig generar així una activitat reflexiva i de memòria que em va permetre poder valorar si, passades les sessions, recordaven el que havíem treballat i mantenien despert el grau de consciència emocional que el taller els havia facilitat. L'experiència va ser bona i els resultats també. Alguna de les lectures va necessitar però d'una explicació aclaratòria un cop feta. Vaig deduir que la capacitat de llegir entre línies i de buscar aprenentatges no expressats en forat directa els costava en algun cas. En d'altres, especialment els contes més breus, tots van entendre el text i l'aprenentatge "semi ocult" i van riure amb algun dels textos.

4-e-2) L'evaluació del programa es va fer sessió rera sessió, com ha he dit vaig haver d'anar adaptant plantejaments i metodologies per poder arribar a tothom i finalment es va tornar a fer a la darrera sessió mitjançant la tècnica de la pregunta directa. Vaig voler saber si s'ho havien passat bé, si estaven contents del que havien descobert, si se sentien orgullosos d'haver estat capaços d'escriure i compartir en públic els seus textos, i finalment si tornarien a participar en un taller similar. La resposta va ser afirmativa.

Els assistents estaven contents d'haver pres part en una activitat diferent com deien ells, d'haver parlat i escrit de les seves vides amb una intenció nova i sobre tot d'haver escrit. Molts feia anys que no ho feien, d'altres explicaven que l'únic moment de l'any en que se sentaven a escriure era per Nadal, perquè feien les felicitacions per a la família i alguns amics.

Volien repetir, però en general ja no tenien més ganes de parlar ni escriure d'ells. Caldrà posar imaginació per al disseny de properes edicions!

4-f.- Contes lligats a la sessió de tancament i avaluació del taller.

Com ja he dit a la darrera sessió es van llegir un seguit de contes escrits per especialistes o extrets de la literatura convencional, per mirar de tancar l'avaluació i veure si podien vincular els texts llegits a les emocions i/o dinàmiques treballades durant el taller i mantenien per tant despert el grau de consciència emocional que el taller els havia facilitat. Els contes seleccionats es recullen tot seguit amb indicació de les sessions del taller amb les que tenen vinculació.

El Rey ciclotímico

"Había una vez un rey muy poderoso que reinaba en un país muy lejano. Era un buen rey, pero tenía un problema: era un rey con dos personalidades. Había días en que se levantaba, exultante, eufórico, feliz.

Ya desde la mañana, esos días parecían maravillosos. Los jardines de su palacio parecían más bellos. Sus sirvientes, por algún extraño fenómeno, se volvían amables y eficientes.

Durante el desayuno confirmaba que en su reino se fabricaban las mejores harinas y se cosechaban los mejores frutos.

En esos días, el rey rebajaba los impuestos, repartía riquezas, concedía favores y legislaba por la paz y por el bienestar de los ancianos. Durante esos días, el rey accedía a todas las peticiones de sus súbditos y amigos.

Sin embargo, existían también otros días.

Eran días negros. Desde la mañana se daba cuenta que hubiera preferido dormir un poco más. Pero cuando se percataba, ya era demasiado tarde y el sueño lo había abandonado. Por muchos esfuerzos que hiciera, no podía comprender por qué sus sirvientes estaban de tan mal humor y ni siquiera le atendían bien. El sol le molestaba todavía más que las lluvias. La comida estaba tibia y el café demasiado frío. La idea de recibir visitas en su despacho aumentaba su dolor de cabeza.

Durante esos días, el rey pensaba en los compromisos contraídos en otros tiempos y se asustaba al pensar cómo cumplirlos. Esos eran los días en que el rey aumentaba los impuestos, incautaba tierras, apresaba a sus opositores.

Temeroso del presente y del futuro, perseguido por los errores del pasado, en esos días legislaba contra su pueblo y la palabra que más utilizaba era “no”.

Consciente de los problemas que estos cambios de humor le ocasionaban, el rey llamó a todos los sabias, magos y consejeros de su reino a una reunión.

Señores – les dijo -. Todos ustedes conocen mis cambios de ánimo. Todos se han beneficiado de mis euforias y han padecido mis enojos. Pero el que más sufre soy yo mismo, porque cada días debo deshacer lo que hice en otro tiempo, cuando veía las cosas de otra manera.

Necesito, señores, que trabajéis juntos para conseguir el remedio, sea brebaje o conjuro, que me impida ser tan absurdamente optimista como para no ser consciente de los riesgos, y tan ridículamente pesimista como para oprimir y dañar a los que quiero.

Los sabios aceptaron el reto y, durante varias semanas, trabajaron en el problema del rey. Sin embargo, ninguna alquimia, ningún hechizo y ninguna hierba consiguió encontrar la respuesta al asunto planteado.

Entonces, los consejeros se presentaron ante el rey y le confesaron su fracaso. Esa noche el rey lloró.

A la mañana siguiente, un extraño visitante le pidió audiencia. Era un misterioso hombre de tez oscura vestido con una raída túnica que en algún momento había sido blanca.

Majestad – dijo el hombre haciendo una reverencia -. En el lugar de donde vengo se habla de tus males y de tu dolor. He venido a traerte el remedio.

Y bajando la cabeza, acercó al rey una cajita de cuero.

El rey, entre sorprendido y esperanzado, la abrió y buscó dentro de la caja. Dentro sólo había un anillo plateado.

Gracias – dijo el rey entusiasmado -. ¿Es un anillo mágico?.

Ciertamente lo es – respondió el viajero -, pero su magia no actúa sólo por llevarlo en el dedo...

Todas la mañanas, en cuanto te levantes, deberás leer la inscripción que lleva el anillo, y recordar esas palabras cada vez que veas el anillo en tu dedo.

El rey tomó el anillo y leyó en voz alta:

“Debes saber que esto también pasará”.

***Jorge Bucay Déjame que te cuente Ed. Integral
Sessió III, IV i V***



La mirada del amor

El rey estaba enamorado de Sabrina, una mujer de baja condición a la que había convertido en su última esposa.

Una tarde, mientras el rey estaba de cacería, llegó un mensajero para avisar de que la madre de Sabrina estaba enferma. Pese a que estaba prohibido usar el carruaje personal del rey, infracción que se pagaba con la cabeza, Sabrina subió al coche y corrió junto a su madre.

A su regreso, el rey fue informado de la situación.

¿No es maravillosa? – dijo -. Esta es verdadero amor filial. No le ha importado jugarse la vida para cuidar de su madre. ¡ Es maravillosa!.

Otro días, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y después le dio un mordisco al último melocotón que le quedaba en la cesta.

¡Parecen buenos! – dijo el rey.

Lo son – dijo la princesa. Y, alargando la mano, le cedió a su amado el último melocotón.

¡Cuánto me ama! – comentó después el rey -. Renunció a su propio placer para darme el último melocotón de la cesta. ¿No es fantástica?.

Pasaron algunos años y, a saber por qué, el amor y la pasión desaparecieron del corazón del rey.

Sentado junto a su amigo más íntimo, le decía: “jamás se comportó como una reina. ¿Acaso no desafió mi prohibición utilizando mi carruaje? Es más, recuerdo que una vez me dio a comer una fruta mordida”.

La realidad es siempre la misma. Y lo que es, es. Sin embargo, como en el cuento, el hombre puede interpretar una situación de una manera o de la contraria.

Cuidado con tus percepciones, decía Badwin el sabio.

**SI LO QUE VES SE AJUSTA “A MEDIDA CON
LA REALIDA QUE A TI MÁS TE CONVIENE...**

... ¡DESCONFÍA DE TUS OJOS!

**Jorge Bucay Déjame que te cuente Ed. Integral
Sessió III, IV i V**



Usted decide

¿Cómo podré llegar al Museo Metropolitano de Arte? – preguntó el joven artista a un gran maestro.

Puede tomar el autobús de la Quinta Avenida hasta la Calle 8 I – dijo el maestro – o trabajar mucho, buscar inspiración, esperar veinte años, y el Museo vendrá a usted.

***Jaume Soler- Mercè Conangla. L'vida veine a cuento . Ed. integral
Sessió III a V i VII a IX***



Una luz diferente

El escultor Jacques Lipchitz vivió en sus años de juventud en París, donde entabló una buena amistad con Soutine, Modigliani y Chagall. Un día, uno de sus amigos le manifestó que no se sentía muy a gusto con la luz que lograba en sus lienzos y que se iba a Marruecos en busca de una luz diferente.

Después de un tiempo pintando allí, el amigo reconocía que tampoco le agradaba la luz que mostraban sus óleos marroquíes. Lipchitz le recordó:

“Nunca olvides que la luz que el artista plasma en sus cuadros proviene de su interior y no de lo que hay afuera”.

***Jaume Soler- Mercè Conangla. L'vida veine a cuento . Ed. integral
Sessió VII a IX***

A palabras necias

Un charlatán hablaba un día con Aristóteles y no terminaba nunca su perorata, salpicando su discurso de alusiones malévolas al filósofo. Como Aristóteles permanecía impasible y no decía nada, el charlatán le preguntó:

¿No te estarás molestando por mis palabras?

No, no, ni mucho menos. Hace ya un buen rato que dejé de escucharte.

***Jaume Soler- Mercè Conangla. L'vida veine a cuento . Ed. integral
Sessió III***



Las dos esculturas

El escultor Policlete se Sición, que vivió en el siglo V antes de Cristo, comenzó a esculpir simultáneamente un buen día dos esculturas iguales. Mientras que una de las esculturas la trabajaba en público, la otra la creaba oculto en un taller que tenía en las afueras de Atenas.

Mientras esculpía la primera de las obras, parece ser que Policlete atendía todas las críticas, consejos y sugerencias que las personas que le rodeaban le iban haciendo sobre la misma. En cambio, cuando trabajaba en la otra escultura, se dejaba guiar sólo por su inspiración.

Pasó el tiempo y varios meses después, tras concluir las dos esculturas, las expuso juntas, una frente a la otra. Para la primera (aquella que reflejaba las opiniones y pareceres de los que la criticaron en su proceso) sólo hubo censuras, en tanto que la otra (que Policlete había realizado respetando su propia inspiración) recibió unánimes elogios.

-Atenienses- dijo el escultor-, deben saber que la estatua que ustedes censuran es obra suya mientras que la que tanto alaban es exclusivamente obra mía, mi propio sueño.

**Jaume Soler- Mercè Conangla. L'avida viene a cuento . Ed. integral
Sessió I, II**



No se sap mai

De les quatre rodes del cotxe, n'hi havia una que girava al revés. Però era la bona, perquè provava d' allunyar-me d'una corba que ens va desmanegar a tots.

**Pere Calders. Tots els contes
Reflexions generals**



A trenc d'Alba...

Una nit , mentre dormia, vaig somniar que estava despert. Quin malson ! Just als peus del llit m'esperava l'horari del dia, que em feia anar de pressa fins i tot en el trànsit d'obrir els ulls. I era un somni premonitori perquè, en llevar-me, les hores de claror eren realment allí, i m'estiraven.

**Pere Calders. Tots els contes
Sessió VII, VIII IX**

4-g.- Texts dels alumnes del taller d'escriptura emocional

Adjunto tot seguit uns quants texts de dues de les alumnes del taller. La Carme i la Montserrat m'han autoritzat a publicar algun dels texts.



Carme Sessió 1 El Nom

(Lo que m'impactà a la infància)
Feia 3 anys i mitx quan esclatà la
guerra bombardejaren el nostre poble i ens
caigué (mentres éram al refugi) la vivan-
da per l'explosió de una bomba que ens
deixà sense res.

El meu pare recollí a França perquè
hera (Roich) políticament parlar.

La nostra mare nos agafa a les dues
filles i també cap a França com a
refugiats, també i pasarem mes d'un
any entre tota mena de privacions, pol-
lucies, i altres misèries.

Tornarem al poble (Artesa) i ens insta-
larem a una casa mitx enorrada
de radura i tapiada amb un embà per
no haver de pagar que ens es pogut can-
ar a sobre. Aquesta casa era del mestre
dada de part de l'Oncle de cal Estornell
matrimoni sense fills i l'únic agellat.

El meu entre moltes peripècies el baren
agafa i el toucaren a la presó on i ha
romandre 7 anys. La germana i jo als co-
legis per aprendre les quatre regles simples
i després, morí la nostra mare S.P.R.
Segut al mare, la germana caigué malalta i etc.

Montserrat Planas Riu

Jo estava predeterminada a dir-me
Montserrat, i me agrada; l'història
és... el meu pare, un català
de pas sempre havia dit
que es tenia que casar amb
una noia que es digues
Montserrat; però sempre passava,
gran anada a treballar, per
un lloc que havia una noia
que casualment escombria el
caner, un dia es va atar
a preguntar-li com es deia i
ella li va respondre MONTGERRAT
perquè li agradava també molt.
A les bones el meu pare va
dir, ja la tinc. Tant un
temps un amic d'ell li va
dir ja te est parlar amb
la Pascuala (la mossa mare
era aragonesa) feia un any
que estava a Barcelona i par-
lava molt bé el català.

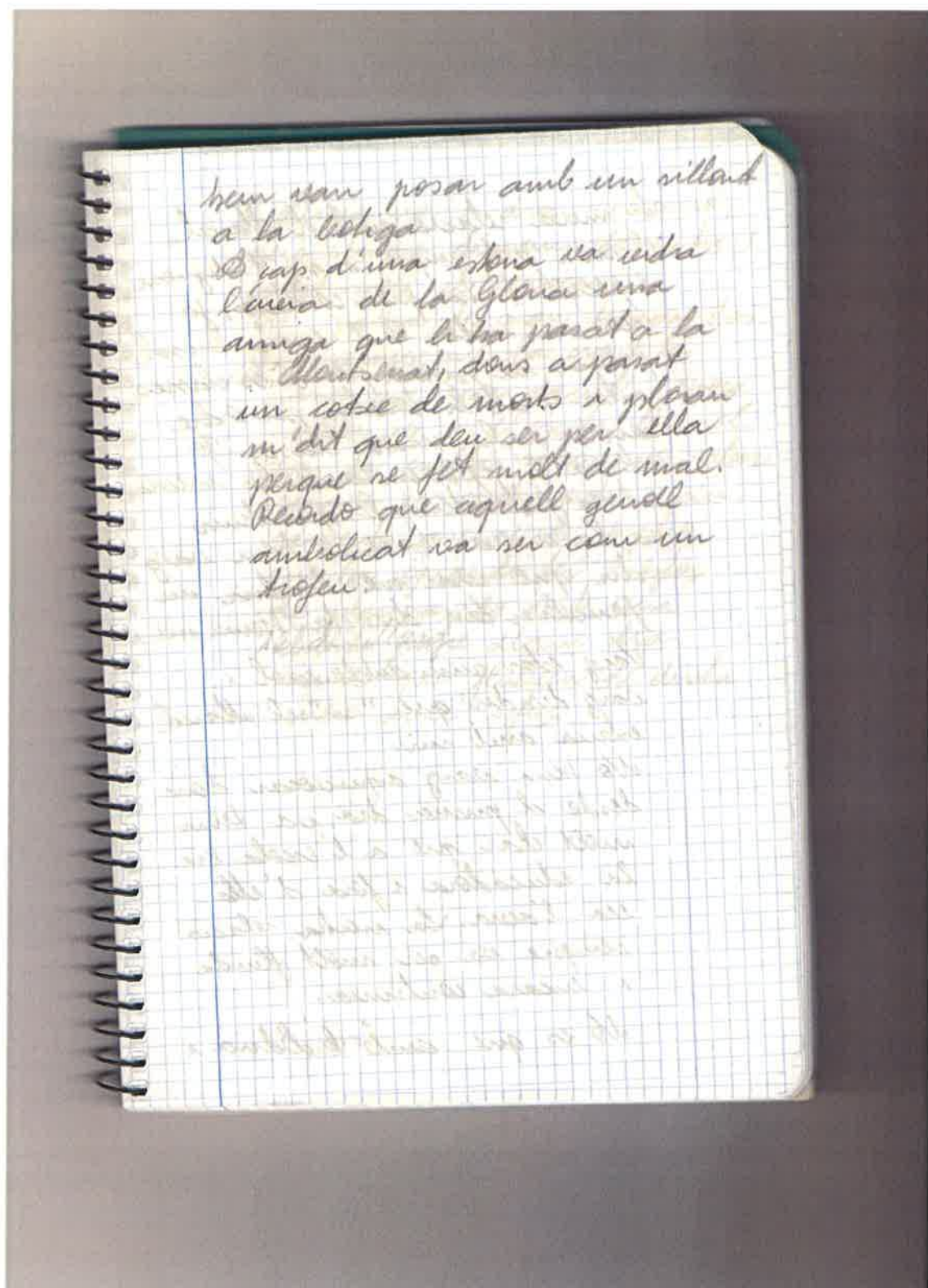
a les hores el meu pare li
 va preguntar el diu Flaminio,
 Si, li va respondre que para?
 No es va dir el pare.
 A les hores quan van dir la
 "mena" com es devia que
 dir...
 Aquella historia d'amor me
 agrada molt i este orgullon
 del meu nom.

Donar un nom a perque!
 Per la foto de pich

El meu nom preferit es MARIA,
 sempre me ha agradat, hem rugeres
 - Fortulera
 - Determinació
 - Alegria
 - Creativitat - art minica

Per aquesta raó varem posar-li
 a una filla nostra MIREIA

Els diaris i els diàries anava
sempre a casa la iaia a dinar
dous feiem festa a les tardes.
La iaia reïcia amb els fets que
tenien un for i hera una
casa molt gran amb un pati
i un galliner sense gallines,
i no hem molts tiats, jo
portaba la ven cantant i
organitzaba el joc perquè
estaba a casa meua. i
recorde que estava enfadada
perquè no voliam fer el que
jo volia. Estava havia un
rellotge de paret molt well
i espallat, a les hores hem
vaig guar i vaig caure
de gouds sobre el rellotge.
Les meves amigues el van
ran amb els reidres al gouds
van apretar a una caduca
a casa seva. Els fets hem
van tenir els reidres i hem
van ambarar el gouds i



hem venut posar amb un sillant
a la botiga
D'ap. d'una estona va veure
l'ànima de la Glòria una
amiga que li ha parlat a la
Montserrat, d'uns a parlat
un cotxe de morts i ploran
m'he dit que deu ser per ella
perquè se fet molt de mal.
Recordo que aquell genoll
ambolicat va ser com un
trofeu.

Montserrat Sessió VII, VIII, IX. Històries de la nostra vida

Por - gloria - inconsciència - transcendent - ignorància
 solitud - orgull - arrogància - influència - orgull - monarca
 envelliment - natura - influència - orgull - monarca
 transcendent - influència - orgull - monarca

Un dia parlava el cotxe del
 meu pare un "Morris" i
 havien uns pequeselles que es
 començaven a parlar i deien
 -comprate un cotxe!
 -Mixer tenies que ser...
 -no me n'heves conduït
 per a l'avançar les fotos...
 -Amb unes ventres molt
 amples i a les hores s'han
 accionat i tenen el cap
 per la finestra i els i
 diu "Bon dia!"
 i un altre què d'altre tranquil

La vida és així
 Explicant a un jove
 que la vida no és tota
 rosa que també hi ha
 coses negatives però que
 tot el que pot portar coses
 positives.

Montserrat Sessió VI Tomba truites

5.- CONCLUSIONS

L'educació emocional és una camí llarg i ple d' obstacles que cal recórrer sense por per créixer i assolir lindars de benestar i felicitat que ens fan viure, amb plenitud i intensitat, cada moment de la nostra vida, fins i tot aquelles tràgics i dramàtics. Tot té la seva mesura, el seu lloc. No hi ha invasions d'espai ni suplències d'autoritat (entesa com importància o rellevància). És un camí però que un cop encetat difícilment s'abandona. Tot el contrari, atrau i encomana. I cada cop som més els qui caminem per aquest corriol, i cada cop som més aquells que, descoberta la importància de l'educació emocional i la possibilitat real dels seus efectes, volem fer coses per atraure als altres a compartir camí amb nosaltres.

L'escriptura és una de les moltes eines d'atracció cap el camí de l'educació emocional. És especialment emocionant per mi perquè ajunta descoberta personal amb creativitat i imaginació. Moltes persones, de la mateixa manera que s'han negat o han ofegat les seves emocions, han "adulterat" (feta adulta en el sentit més pejorativament negatiu de la paraula, prego m'accepeuo aquest gir lingüístic) la seva imaginació i l'han amagat en un calaix. S'han privat de sentir o no han entès el que sentien i s'han privat de somniar i compartir amb els altres el fruit estètic (i/o artístic) d'aquests somnis.

Negar-nos la imaginació, la creativitat, pensar que només és cosa de nens o d' "il·luminats", és negar-nos a nosaltres mateixos. Si fem passos cap a la recerca del nostre jo, fins i tot cap a la reconstrucció del nostre jo, perquè no fer-ho potenciant la nostra imaginació, la nostra més íntima capacitat de connectar amb el nostre inconscient, sincer, viu i potser tat poc convencional que ens sorprendrà a nosaltres mateixos. I perquè no?

“La principal tasca de l' home és donar-se coneixement a si mateix, arribar a ser allò que potencialment ja és.” Erich Fromm

El taller d'escriptura emocional és un bon context on treballar les emocions i el creixement personal, però potser per a col·lectius com el que han pres part en aquesta primera experiència cal redefinir plantejaments. El taller pretenia connectar directament el jo amb les emocions personals, per tant amb les vivències personals i tot i que hi va haver una graduació d'intensitat a mesura que evolucionaven les sessions, la presència del jo era clara des d'un bon principi i això va generar, en alguns assistents, reticències i obstacles.

Potser hauria d'haver fet un treball més lent d'aproximació al jo o buscar camins més sinuosos (i per tant menys evidents) de treball. He après en aquest sentit que cal anar pas a pas, donant temps per copsar i pair, i sobretot, acceptar. Jo sóc una persona impulsiva i apassionada i per tant m'entrego amb rapidesa en tot allò que faig, però els alumnes del taller no tenen perquè ser-ho (de fet els meus alumnes de l'Espai de Gent Gran, no ho eren) i per tant arriben més lentament i és tasca de l'educador acompanyar-los en el seu camí en tot moment, ajustant per tant el seu tempo al dels alumnes i no a l'inrevés. Revisar les sessions i la manera com plantejar-les m'ha ajudat a aprendre. Escoltar els alumnes, escoltar les seves mancances, allò que no entenen, llegir a les seves mirades o a les seves ganyotes també ha estat un bon aprenentatge. El silenci també pot ser un gran mestre.

Per al curs vinent em plantejo el taller amb un format totalment diferent, però amb el mateix objectiu de prendre consciència de les emocions personals. El format que tinc en ment pren la gastronomia com a pretext de conversa. La gastronomia com element cultural nostre que genera reunions, trobades, dinars, sopars, berenars..... i genera convivència i conversa. I fruit de la conversa es recorden rondalles, contes, històries....que s'explicaven abans i ara s'han perdut i substituït per contes i sèries infantils modernes i globalitzades.

Vull treballar les emocions des de la gastronomia i les rondalles i contes que recuperarem plegats.

Relats al voltant de la taula, és el nom que tinc pensat pel taller.

Els assistents podran proposar receptes culinàries i segons el tipus de plat triat proposar contes i rondalles. Encara que no les recordin senceres entre tots farem memòria i sinó farem servir les nostres eines creatives per inventar nous finals. El treball emocional vindrà al recordar quan havien sentit ells aquells contes i rondalles, qui els hi explicava, com era l'entorn on les sentien..... tot això anirà sorgint sense que en siguin conscients i per tant hi haurà menys possibilitats de resistències i bloquejos personals. El treball emocional avançarà més a poc a

poc i per tant s'anirà integrant molt més pausadament. La creativitat ens permetrà treballar antigues rondalles i adaptar-les o senzillament reescriure-les amb un llenguatge més actual.

Permeteu-me en aquest sentit tancar aquestes conclusions amb un conte que vaig escriure fa molt i molts anys i que reflecteix precisament un dels punt dels que he parlat: la negació de la nostra capacitat per imaginar

EL LLAPIS BLANC (amb filigranes de colors abraçades per un fil daurat)

Era un llapis normal, com tots els que es venen a les papereries, explicava la mare al Julià, que plorava tan fort que era del tot impossible que l'escoltés. Feia més de dues hores que la pobre dona repetia, tan carinyosament com podia, la mateixa frase: era un llapis normal.

I mentre la repetia, el Julià no deixava de plorar. Els seus sanglots eres tan desconsolats que qualsevol hauria dit que li acabaven de comunicar la pitjor notícia del món.

I per a ell era així. El seu llapis, l'únic que havia fet servir des de que havia començat a escriure a l'escola, s'havia perdut. El seu llapis blanc amb filigranes de colors abraçades per un fil daurat, s'havia perdut. L'havia deixat damunt del seu escriptori abans d'anar a classe i en tornar-ne, ja no hi era.

- Segur que no l'has tocat? , havia preguntat una dotzena de vegades a la seva mare. És del tot impossible que hagi marxat tot sol!.

- El deus haver deixat en un altre lloc i ara no ho recordes, li havia respost una dotzena de vegades la mare. Deixa ja de plorar Julià!. El llapis no era tan especial com tu et creus. Ets tu que és especial. Ets tu qui escriu aquestes històries tan maques. Tu i no pas el llapis!.

Però en Julià seguia sense escoltar-la. No la volia escoltar.! Ell sempre havia escrit les seves històries i els seus contes amb aquell llapis. Per descomptat que era un llapis especial. Com si no es podia explicar el fet que, tot i fer-li punta un munt de cops, creixés i creixés per les nits, fins a recuperar el tros perdut ? I quan això passava era quan escrivia les millors històries. No era doncs un llapis únicament especial. Era un llapis màgic. Blanc amb filigranes de colors abraçades per un fil daurat.

La mare, angoixada ara ja per tantes hores de plors i sanglots, no gosava dir-li que era ella qui, cada cop que el llapis minvava de tant fer-li punta, el canviava per un de nou, mentre en Julià dormia. Tot havia començat com un joc innocent, i quan en Julià llegia les seves històries i els seus contes i la dona veia les cares somrients dels qui l'escoltaven, no sabia com tallar-lo i així ho havia seguit fent. Fins la nit passada. En tots aquests anys la dona havia comprat totes les caixes de llapis blancs amb filigranes de colors abraçades per un fil daurat, que havia trobat. Però d'això ja feia més de deu anys, i se li havien acabat tots. Havia recorregut, desesperada, totes les llibreries i papereries de la ciutat. Havia fins i tot buscat en altres ciutats, però la resposta era sempre la mateixa: aquest model de llapis fa anys que no es fabrica, ho sento senyora.

Resignada va pensar, que si el darrer llapis, minvat gairebé del tot, desapareixia sobtadament, en Julià ho viuria com un episodi fantàstic, com els dels seus contes, i ho acceptaria. Ara ja tenia catorze anys. Era impossible que encara cregués que el llapis creixia,

tot sol, per la nit. Mai no s'hauria pogut imaginar que fos impossible consolar-lo i fer-li entendre que el llapis no era especial.

- Tampoc no es màgic, Julià. És un llapis normal. Els llapis no imaginin històries, no tenen sentiments. Som les persones qui tenim capacitat d'imaginar i somniar i algunes, com tu, d'escriure aquests somnis i relats fantàstics. Els llapis ens ajuden a reflectir-los en un paper. FILL MEU, va dir finalment la mare esgotada. Tens catorze anys ! Se que ho pots entendre! . Se que ho entendràs!

Però en Julià l'única cosa que podia entendre era que mai més no podria escriure. Les seves històries, els seus contes i relats, havien desaparegut. Com el llapis. Els primers mesos però va intentar, per insistència de la seva mare, escriure alguna cosa. Tots aquells personatges, paisatges i arguments, que abans semblaven tenir pressa per sortir del seu cap i presentar-se al món sobre un paper, havien desaparegut.

La mare va deixar d'insistir i ell ben aviat va acabar oblidant que, quan era un nen, havia escrit uns relats que meravellaven a tothom.

I així van passar els anys , i es va casar, i va tenir un fill.

Una tarda, mentre el seu fill jugava a pintar i retallar , li va preguntar si mai no havia vist un cavaller que portés un escut de color blanc. En Julià, sense adonar-se'n, li va dir que si.

- Fins i tot, una vegada, va seguir explicant al seu fill, n'hi va haver un que portava sempre un escut blanc amb filigranes de colors abraçades per un fil daurat. Era el cavaller més fort i valent de tots , i muntava sempre un cavall platejat, tan ràpid i valent que cap enemic no els podia vèncer mai.

El nen, que feia estona que havia deixat de pintar i retallar ,se'l mirava bocabadat i li va preguntar: papa, perquè no m'havies explicat mai aquest conte?

En Julià somrient li va dir : el papa havia perdut el llapis.

Però que dius, va respondre ràpid el nen, si jo en tinc molts. Quin vols, va preguntar-li tot seguit el nen. Jo vull el blanc va dir mirant al seu pare amb ulls de complicitat. Així podré pintar el teu cavaller.

Mar Gomila (2005)

6.- BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra R.** (2008) Educación emocional y bienestar Madrid. Wolters Kluwe
- Soler J. / Conangla MM.** (2009) Más allá de la Inteligencia Emocional. La Ecología Emocional. Barcelona. Amat
- Soler J. / Conangla MM.** (2010) Corazón que siente, ojos que ven. Barcelona. Planeta
- Soler J. / Conangla MM.** (2008) La vida viene a cuento. Barcelona . RBA Integral
- Bolinches A.** (2004) El Canvi Psicològic. Un camí per a la felicitat personal. Barcelona. Enciclopèdia Catalana
- Bolinches A.** (2010) La felicitat no te preu. Barcelona. Ara Llibre
- Bucay J.**(2004) Déjame que te cuente. Buenos Aires. RBA Integral
- Kateb E.** (2010) Piensa, siente , actúa. El poder de la atención plena. Mindfulness. Barcelona Robin Book
- Miralles F.** (2010) Les eines del Bricolatge Emocional. Barcelona. Columna
- Serrano S.** (2006) Els secrets de la felicitat. Badalona. Ara Llibres
- Valls J.** (2010) Buenos días y buena letra. Barcelona Viena Ediciones
- Byrne R** (2006) El secret. Barcelona . Entramat
- Goleman D.** (1997) Inteligencia Emocional. Barcelona Kairós
- Subirana M.** (2009) Creatividad para reinventar tu vida. Barcelona. RBA Integral
- Hernández G.** (2009) L'ofici de viure bé. Eines útils per al benestar emocional. Barcelona. Columna
- Rovira. A** (2004) La Brújula Interior. Barcelona. Ediciones Urano

DOCUMENTS ANNEXS

ANNEX 1

PRESENTACIÓ DEL TALLER A L'ESPAI DE GENT GRAN DE BEGUES

TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

- ❖ Escriure és expressar .
- ❖ Expressar és compartir.
- ❖ Expressar és deixar anar.
- ❖ Expressar és entendre.
- ❖ Expressar és créixer.

Sovint les persones convivim amb les nostres emocions, sense entendre-les, sense saber com gestionar-les i en els pitjors dels casos sense acceptar-les. Una bona gestió de les nostres emocions ens obre les portes al benestar i a la felicitat.

TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

L'objectiu d'aquest taller és treballar la gestió emocional, no des de la vessant tècnica, sinó des de la vessant creativa, social i des de la convivència i cohesió grupal. El treball es dirigeix cap a la positivització de les emocions i sentiments.

TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

La creativitat, la generació de temes i idees es provocarà mitjançant tècniques participatives, amenes i divertides que generaran actituds adients per escriure i crear. I creant, participant, compartint els textos es mouran les emocions dels participants.

TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

La major o menor destresa en l'escriptura no és cap obstacle per a la participació en el taller. Les idees es poden expressar de moltes maneres i escriure-les és només una manera de recollir-les que podem fer en equip si convé.

TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

Dinàmiques:

Crear a partir d'una paraula

Crear a partir d'una concatenació de paraules.

Crear a partir d'un fet, d'una imatge, d'un record.

Crear concatenant "relats"

Crear a partir d'un text d'autor.....

La creació pot ser sempre individual o en equip.



TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

Totes les dinàmiques aniran precedides de l'ambientació necessària per a la creació d'una atmosfera tranquil·la, agradable, relaxada i feliç.



TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

En cap cas es pretén donar lliçons de gramàtica o tècniques poético-narratives.

És una taller creatiu, emocional i les emocions i la creativitat no tenen normes, no les podem empresonar.



TALLER ESCRIPTURA EMOCIONAL

LA PARAULAL pot esdevnir un preciós
instrument al servei de la nostra felicitat.

ANNEX 2

CALENDARIIS ACTIVITATS ESPAI DE LA GENT GRAN PRIMER I SEGON TRIMESTRE 2011



CALENDARI SEGON TRIMESTRE
CURS 2010-2011

TALLERS

Taller “Conversa en anglès”

Places limitades: 6 persones màxim.

Inici: mes de gener (a concretar)

Horari: 1 dia a la setmana (1 hora). A concretar.

A càrrec d'Elaine Hery

Taller “Fem crepes!”

Dimecres, 9 de febrer a les 15:30

A càrrec de Jacques Broussal

Taller “Històries de la nostra vida”:

Només cal tenir ganes d'explicar allò que ens rau per dins, i tenir la satisfacció de veure-ho per escrit.

A càrrec de Mar Gomila.

Dilluns a les 15:45h cada 15 dies. Inici: 10 de gener

Taller de la Memòria (Places limitades)

GRUP 1 : Dilluns de 10:30 a 11:30 hores

Inici: 10 de gener.

GRUP 2: Dimecres de 10:30 a 11:30 hores.

Inici: 12 de gener.

Taller de Sardanes

Dimarts a les 15:45 hores cada 15 dies. Inici: 11 de gener.

GRUP DE CONVERSA: Conversem sobre inquietuds, temes actuals,.....

Dimarts a les 15:30 hores (cada 15 dies); Inici: 18 de gener.

BALL A L'ESCORXADOR *(amb equip de música)*

Properes dates:

Dimarts, 25 de Gener

Dimarts, 22 de Febrer

Dimarts, 29 de Març

Hora:

De 17h a 18h: BALL EN LÍNIA INDIVIDUAL (mode aprenentatge).

De 18h a 19h: BALLS DE SALÓ.

XERRADES PREVENTIVES

25 de FEBRER a les 10:30 hores:

INTERNET SEGURA.

A càrrec dels Mossos d'Esquadra de Gavà.

21 de MARÇ a les 11:30 hores.

LA LLEI DE LA DEPENDÈNCIA "dubtes i preguntes"

A càrrec de Serveis Socials de l'Ajuntament de Begues

GIMNÀSTICA SUAU "POSA'T EN MARXA!"

Programa en col·laboració amb l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona.

Inici Primer Trimestre: 5 d'Octubre (Grup A), i 6 d'Octubre (Grup B).

Grup A: de 55 a 68 anys.

Dimarts i dijous de 10:30 a 11:30 hores.

Grup B: a partir de 68 anys.

Dimecres i divendres de 10:30 a 11:30 hores.

Preu per trimestre: 2 euros.

Lloc de realització: Piscina Municipal de Begues.

AULA D'ORDINADORS

Fotografia Digital:

Per a aprendre a descarregar fotografies de la càmera digital, organitzar, editar, retocar, imprimir, compartir fotografies,.....

Dimecres i divendres de 10h a 13 h.

Les sessions són d'una hora de durada. Places limitades.

Programa "I tu, per què no?": Internet i correu electrònic:

Programa en col·laboració amb l'Àrea de Benestar Social de la Diputació de Barcelona, per a aprendre a navegar per internet, enviar i rebre e-mails, etc.

Dimecres i divendres de 10h a 13h.

Les sessions són d'una hora de durada. Places limitades.

Servei d'Autoconsulta: (Servei lliure de consulta d'ordinadors.)

Dilluns, dimarts i dijous de 9:30 a 13:30 hores. Cal RESERVAR hora prèvia.

CICLE DE CAMINADES

Programa en col·laboració amb l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona.

2 DE FEBRER - CAMINADA A TERRASSA

Inscripcions: Dijous, 13 de gener de 9:30 a 13:30h.

Preu: 2 euros. Places limitades!!!!

2 DE MARÇ – CAMINADA A BEGUES

Inscripcions: Dijous, 17 de febrer de 9:30 a 13:30h.

Preu: Gratuïta.

EXCURSIÓ D'UN DIA AMB ESMORZAR I DINAR INCLÒS

CALÇOTADA AL TARRAGONÈS.

DIA: Dimarts, 22 DE FEBRER.

HORA I LLOC DE SORTIDA: 8:00h davant de l'Església.

PREU: 39 euros.

Inscripcions i pagament fins el dia 16 de febrer a l'Espai de la Gent Gran.

Places limitades!!!!

L'ESPAI OBERT

Espai d'intercanvi d'experiències entre la gent gran. També podeu organitzar dinars, festes d'aniversaris i de sants,...

Més informació i reserves en l'horari d'atenció de la coordinadora.

I A MÉS....

BINGO: cada DIJOUS a partir de les 15:30h.

PETANCA I BITLLES CATALANES: cada diumenge a les 12h a l'Escorxador, amb l'Ass. d'Amics Franco-Catalans de Begues.

SERVEI D'ÀPATS

De dilluns a divendres de 12 a 15h.

Preu del menú: 4,8 euros.

Pagament en efectiu, o bé, mitjançant domiciliació bancària.

Menús normals, especials, per a menjar a l'Espai o per a emportar al domicili, tant de manera fix com puntual.

El servei d'acompanyament (transport de persones a l'Espai, o bé, servei a domicili d'àpats) es pot sol·licitar mitjançant prèvia entrevista amb els Serveis Socials de l'Ajuntament de Begues.

Nota important:

Les activitats i inscripcions es fan a l'Espai de la Gent Gran. En cas contrari, s'especifica en cada activitat el lloc concret.

En cas que hi hagi més demanda que places ofertes, es donarà preferència a aquells qui tinguin el Carnet de persona usuària de l'Espai de la Gent Gran.

Totes les activitats poden ser susceptibles de canvis o anul·lacions. S'informarà a través del taulell d'anuncis de l'Espai de la Gent Gran.



FESTA D'ESTIU: 21 DE JUNY A L'ESCORXADOR DE 16 A 19H.
Celebrem l'entrada de l'estiu amb moltes activitats i un berenar.
Cal INSCRIPCIÓ PRÈVIA. *Organitza: Comissió de Gent Gran de l'E.G.G.*

EXCURSIÓ D'UN DIA AMB ESMORZAR I DINAR INCLÒS

LLOC: SARDINADA A ROSES

DIA: Dimarts, 31 DE MAIG.

HORA I LLOC DE SORTIDA: 7.30h davant de l'Església.

PREU: 39 euros.

Inscripcions i pagament fins el dia 20 de Maig a l'Espai de la Gent Gran.

Places limitades!!!!

GRUP DE CONVERSA: *Conversem sobre inquietuds, temes actuals i d'altres...*
Dimarts a les 15:30 hores (cada 15 dies). Inici: 3 de Maig.

TALLERS

Taller "Cuina amb en Jaume" *Novetat!!!*

Mes de Maig: dijous 5 i dijous 19 a les 17h.

Mes de Juny: dijous 2 i dijous 16 a les 17h.

Taller "Relats d'històries de la nostra vida"

Aprenem a relatar a partir de situacions quotidianes de la vida.

Dilluns a les 15:45h cada 15 dies. Inici: 2 de Maig.

Taller "Conversa en anglès" *Places limitades.*

Cada dijous a les 10:00h Inici: 28 d'Abril.

Taller de la Memòria *Places limitades.*

GRUP 1 : Dilluns de 10:30 a 11:30 hores. Inici: 2 de Maig.

GRUP 2: Dimecres de 10:30 a 11:30 hores. Inici: 27 d'Abril.